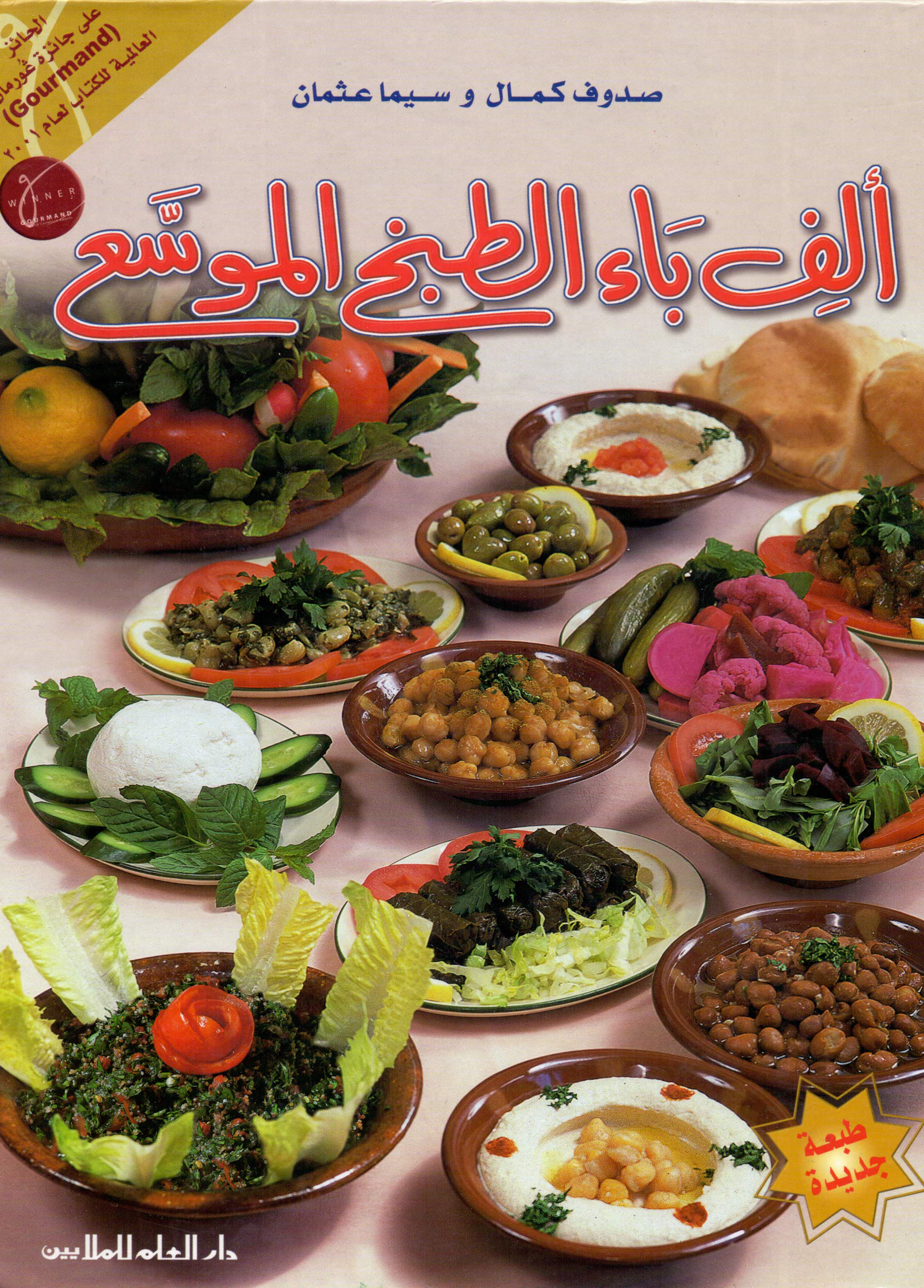

الحائز
على جائزة غورمان
(Gourmand)
العالمية للكتاب لعام ٢٠٠١
WINNER
GOURMAND
صدوف كمال و سيما عثمان
ألِف بَاء الطبخ الموسَّع
طبعة جديدة
دار العلم للملايين



# ألف باء الطبخ الموسّع

**يعدّ** هذا الكتاب بمثابة الحلم لكل سيدة سواء كانت ربة منزل أم امرأة عاملة، وقد قُدِّمت وصفاته بأسلوب سهل، واضح، مباشر وخالٍ من التعقيد، لذا فهي لا تحتاج إلى وقت طويل لتحضيرها.

**يجمع** ألف باء الطبخ الموسَّع بين الطبخ الحديث والطبخ القديم التقليدي، ويشتمل على أكثر من ٦٠٠ وصفة صحية ولذيذة مرفقة بصور جميلة وملوّنة من أصناف المازة اللبنانية التقليدية إلى الكسكس المغربيّ، إلى وصفات الحلويات الشامية إلى المعجنات الفرنسية.

**يحتوي** على أبواب كثيرة يضاف إليها في كل طبعة جديد، مفيد، منها: دليل المطعم ولائحة بأسماء الأعشاب والتوابل والخضر باللغتين الفرنسية والإنكليزية وباب الكبيس والمخلّلات ولائحة بالسعرات الحرارية لمعظم المواد، وأخرى بالفيتامينات وفوائدها وفي أيّ موادّ نجدها.

ISBN 9953-9-3154-2 23 علم الغذاء
9 789953 931548 8



# ألف باء الطبخ الموسّع


GOURMAND
world cookbook awards 2001
Alif Baa El Tabkh El Muwassaa
Mrs. Sadouf Kamal and Mrs. Sima Osman
Dar Ibn Lilmalayin
Best Recipes in Arab
WINNER
GOURMAND

صدوف كمال و سيما عثمان

# ألف باء الطبخ الموسّع

▼

الكتاب

الذي دخل أكثر من

**مليون منزل عربي**

▲

دار العلم للملايين




دار العلم للملايين

مؤسسة ثقافية للتأليف والترجمة والنشر



شارع مار الياس - خلف ثكنة الحلو

هاتف: ٣٠٦٦٦٦ (١ ٩٦١+)

فاكس: ٧٠١٦٥٧ (١ ٩٦١+)

ص. ب.: ١٠٨٥ - ١١

بيروت ٢٠٤٥ ٨٤٠٢ لبنان

internet site :
www.malayin.com

e-mail :
info@malayin.com





الطبعة العشرون

آذار / مارس ٢٠٠٥



Dar El Ilm Lilmalayin,
Mar Elias street, Mazraa,
P.O.Box: 11-1085
Beirut 2045 8402 Lebanon





printed in LEBANON

التصوير الفوتوغرافي:
ميشال روادي

التصميم وفرز الألوان والتنفيذ:
سامو برس غروب

الطباعة:
مطبعة فينيقيا

التجليد:
مؤسسة عبد الحفيظ البساط

بسم الله الرحمن الرحيم



# المقدمة

علّ أبرز ما يميّز كتابنا أنه يتوجه إلى ربّة البيت والمرأة العاملة على حدٍّ سواء، وأنه يحدّد المقادير المطلوب استعمالها بذكر أسمائها وكميّاتها المطلوبة بدقة ووضوح، فلا تتوقف السيدة عند اسم لا تعرف ما هو أو لا تألفه، إلى أي بلد عربي إنتمت.

من جهة ثانية، يواكب هذا الكتاب متطلبات المرأة بعامّة، والمرأة العصرية بخاصّة، فيقدّم لها كل ما يلذّ طعمه ويخف على المعدة أكله، وبذا يحافظ على صحتها ورشاقتها. ويبدو ذلك واضحاً بالتركيز على السلطات التي بدأ الأطباء على طلب التركيز عليها في غذائنا بتناولها أكثر من سواها من حيث الكميّة، وبشكل عام مع كل وجبة لحوم، أو في كل وجبة خفيفة.

أما ما لا شكّ في وسم الكتاب بالمفيد والضروري والطّريف فهو أنه يقدّم للقارئ جديداً لم يألفه في كتب الطبخ، وهو اهتمامنا بروّاد المطاعم، فيقدم للقارئ لائحة بأسماء أطباق قد لا يكون سمع بها أو ألِفها أو لا يعرف مم تتكون، فهو إمّا يرتبك ويختار طبقاً آخر أو قد لا يكون يرغب في تناوله فعلاً. لذا جاء دليل المطاعم لينجده في موقف مما ذكرنا. هذا بالإضافة إلى لائحة بأسماء المواد المستعملة في مسرد منفرد بها.

قارئنا العزيز،

سواء كنت رجلاً أو إمرأة - إن إهتمام الرجال بإعداد طعام غذاء لا يقل عن إهتمام النساء به - نقدم لك هذا الكتاب آملين أن تجد فيه وعائلتك وأحبابك ما يغذّيكم ويضيف إلى معلوماتكم ويسهّل لكم الإعداد أو الإختيار ويوفّر وقتكم...

مع التحيات

**المؤلفتان**

# محتويات





# محتويات

# محتويات



## الحبوب ٣٠٣



## الصلصات ٣٢٣



## المعجنات ٣٣٧



## الأوزان والسعة

أدوات الطبخ والسعة المستعملة في الكتاب هي أدوات موجودة في كل مطبخ. فالكوب هو كوب الماء العادي. وملعقة الطعام هي ملعقة الأكل العادية. والملعقة الصغيرة هي ملعقة شاي.

ويجدر الانتباه إلى أننا عندما نقول ملعقة صغيرة من الملح أو السكر، فهذا يعني ملعقة مستوية السطح من الملح أو السكر وليس ملعقة طافحة أو معرّمة. وهذا القول ينطبق على الكوب وملعقة الطعام. فكل المقادير الموجودة في الملاعق والأكواب يجب أن تسطح بالسكين قبل إضافتها.

وفي الكتاب نستعمل الباقة العطرية أو باقة الأعشاب: وهي عبارة عن مجموعة الأعشاب كالبقدونس وورق الغار وقليل من أوراق الصعتر موضوعة في قطعة صغيرة من قماش الشاش. وتستعمل هذه الباقة عادة في الحساء لإعطائه نكهة طيبة.

## الأوزان والسعة للسوائل

ملعقة صغيرة = $\frac{١}{٣}$ ملعقة طعام

ملعقة طعام = ٣ ملاعق صغيرة

ملعقتا طعام = أونسة واحدة للسوائل

٤ ملاعق طعام = $\frac{١}{٤}$ كوب

٨ ملاعق طعام = $\frac{١}{٢}$ كوب

١٦ ملعقة طعام = كوب واحد أو ٨ أونسات

٨ ملاعق طعام = فنجان شاي

كوبان = باينت واحد (نصف ليتر)

الكوب = $\frac{١}{٤}$ ليتر تقريباً

الكوب ٨ أونسات = ١٦ ملعقة طعام = ٤٨ ملعقة صغيرة

الأونسة الواحدة = ٣٠ غراماً

الباوند الواحد = ٤٥٤ غراماً

## حرارة الفرن

حرارة الفرن عادة تختلف بحسب نوع الفرن. وعلى الطبّاخ أو الطباخة أن تكون ملمّة بالتعليمات المرفقة مع الفرن الموجود عندها. ولتسهيل الأمر وضعنا أدناه لائحة عامة بدرجات حرارة مختلف أنواع الافران.

| الفرن | كهرباء (ف) | غاز (ريغيولو) | سنتيغراد (سْ) |
|---|---|---|---|
| بارد | ٢٢٥ ـ ٢٥٠ | ٠ ـ $\frac{١}{٢}$ | ١٠٧ ـ ١٢١ |
| بطيء جداً | ٢٥٠ ـ ٢٧٥ | $\frac{١}{٢}$ ـ ١ | ١٢١ ـ ١٣٥ |
| بطيء | ٢٧٥ ـ ٣٠٠ | ١ ـ ٢ | ١٣٥ ـ ١٤٩ |
| معتدل جداً | ٣٠٠ ـ ٣٥٠ | ٢ ـ ٣ | ١٤٩ ـ ١٧٧ |
| معتدل | ٣٧٥ | ٤ | ١٩٠ |
| سخونة معتدلة | ٤٠٠ | ٥ | ٢٠٤ |
| حار | ٤٢٥ ـ ٤٥٠ | ٦ ـ ٧ | ٢١٨ ـ ٢٣٣ |
| حار جداً | ٤٧٥ ـ ٥٠٠ | ٨ ـ ٩ | ٢٤٦ ـ ٢٦٠ |

## هام جداً

نرجو الانتباه الى هذه العلامة (*) فهي تشير إلى وجوب الرجوع إلى الفهرس. مثلاً، إذا وُجِدَت هذه العلامة بعد كلمة البندورة المقشرة، فعلى القارئ الرجوع إلى الفهرس والبحث عن كلمة بندورة، حيث يجد طريقة تقشيرها ورقم الصفحة الموجودة فيها.



# أسماء البهارات «الأفاويه» والخضار والفاكهة

| Français | English | العربية |
| --- | --- | --- |
| cresson | water cress | أبو خنجر، رشاد |
| oranger amer | seville orange | الأترنج، الصّفير، بو صفير |
| poire | pear | إجاص، كمثرى، عرموط |
| crevette | prawn, shrimp | إربيان، قريدس، جمبري |
| riz | rice | أرز |
| artichaut | artichoke | أرضي شوكي، خرشوف، انجنار |
| avocado, avocat | avocado | أفوكادو |
| romarin | rosemary | إكليل الجبل، حصا البان |
| beignets de fève falafel | falafel | أم الفلافل، طعمية، فلافل |
| ananas | pineapple | الأناناس |
| artichaut | artichoke | إنجناز، خرشوف، أرضي شوكي |
| anison | aniseed | أنيسون، نافع، يانسون |
| corne grecque | okra | أوكرا، بامية |
| fève | dry fava beans | باجلة، فول |
| aubergine | eggplant | باذنجان، دنجال |
| petit poix | sweet peas | بازيلاّ (بسلّة) جلبانة |
| corne grecque | okra | بامية، أوكرا |
| orange | orange | برتقال |
| blé concassé | cracked wheat | برغل |
| poivre | black pepper | بزار، فلفل أسود، بهار |
| fenouil | fennel | بسباس، شمّار |
| oignon | onion | بصل |
| pomme de terre | potato | بطاطا |
| colocase | colacasia tuber | بطاطا قصبية، قلقاس |
| persil | parsley | بقدونس، معدنوس |
| beterave | beet root | بنجر، شمندر، شوندر |
| tomate | tomato | بندورة، قوطة، طماطم، ماطيشا |
| poivre | black pepper | بهار، بزار، فلفل أسود |
| oranger amer | seville orange | بوصفير، الأترنج، الصفير |

| | | |
|---|---|---|
| pomme | apple | تفاح |
| datte séche | date | تمر |
| tamarin | tamarind | تمر هندي، حُمَر |
| mûre | mulberry | توت |
| ail | garlic | تومة، الثوم |
| figue | figs | التين |
| ail | garlic | الثوم، تومة |
| muscadier aromatique | nutmeg | جازبو، جوزة الطيب |
| carotte | carrot | الجزر |
| petit poix | sweet peas | جلبانة، بازيلاّ (بسلّة) |
| sésame | sesame | جلجلان، سمسم |
| coriandre | coriander | كزبرة، كسبر |
| crevette | prawn, shrimp | جمبري، إربيان، قريدس |
| noix | walnut | جوز، عين الجمل، الكرعاع |
| noix de coco | coconut | جوز الهند |
| muscadier aromatique | nutmeg | جوزة الطيب، جازبو |
| tartre | cream of tartar | الحامض الدردي، مسحوق التارتار |
| cardamome | cardamon | حب الهال، هيل، خاع، فولا |
| trigonelle | fenugreek | حلبة |
| poix | chick peas | حمّص |
| cardamome | cardamon | خاع، فولا، حب الهال، هيل |
| pain | bread | خبز، عيش |
| molvacée, mauve | mallow | خبيزة |
| moutarde | mustard | خردل |
| artichaut | artichoke | خرشوف، أرضي شوكي، انجنار |
| laitue | lettuce | خس |
| levure | yeast | خميرة |
| cassis | prunes | خوخ حامض، قراصيا |
| concombre | cucumber | خيار |
| cannelle | cinnamon | دارجين، دارسين، قرفة |
| cannelle | cinnamon | دارسين، قرفة، دارجين |

| | | |
|---|---|---|
| lentille | lentil | الدال، العدس |
| farine | flour | دقيق، طحين |
| aubergine | eggplant | دنجال، باذنجان |
| cresson | watercress | رشاد، أبو ضنجر |
| grenade | pomegranate | رمّان |
| raisin sec | raisin | زبيب |
| oregano | oregano | زعتر بري |
| safron | saffron | زعفران، عصفر |
| gingembre | ginger | زنجبيل، سكنجبير |
| olive | olives | زيتون |
| epinards | spinach | سبانخ |
| chicorée | chicory | سريس، هندباء، شكوريا |
| sucre | sugar | سكر |
| gingembre | ginger | سكنجبير، زنجبيل |
| poirée, blette | swisschard | سلق |
| sumac | sumac | سمّاق |
| sésame | sesame | سمسم، جلجلان |
| semoule | semolina | سميد |
| cumin | cumin | سنوت، كمّون |
| réglisse | licorice | سوس، عرقسوس |
| courgette | squash | شجر القرعة، كوسا (كوسى) |
| poivron | chilli | شطة، فلفل حرّيف |
| chicorée | chicory | شكوريا، سريس، هندباء |
| navet | turnip | شلغم، لفت |
| fraise | strawberries | شليك، فريز، فراولة |
| fenouil | fennel | شمّار، بسباس |
| melon | cantaloupe | شمَّام، (بطيخ أصفر) |
| betterave | beetroot | شمندر، سوندر، بنجر |
| betterave | beetroot | شوندر، بنجر، شمندر |
| thym | thyme | صعتر، زعتر |
| oregano | oregano | صعتر بري |

| | | |
|---|---|---|
| jaune d'oeuf | eggyolk | صفار البيض |
| pin | pine nuts | صنوبر |
| rate | spleen | طحال |
| farine | flour | طحين، دقيق |
| tahina, huile de sésame | tahina, sesame paste | طحينة |
| estragon | tarragon | طرخون |
| concombre en conserve | pickles | طرشي، مرقد، كبيس، مخلّل |
| falafel, beignets de fève | falafel | طعمية، فلافل، أم الفلافل |
| tomate | tomato | طماطم، ماطيشا، بندورة، قوطة |
| lentille | lentil | العدس، الدال |
| réglisse | licorice | عرقسوس، سوس |
| poire | pear | عرموط، إجّاص، كمثرى |
| safron | saffron | عصفر، زعفران |
| marjolaine | marjoram | عطرة، عطريشة، مردقوش |
| marjolaine | marjoram | عطريشة، مردقوش، عطرة |
| safron indien, curcuma | turmeric | عقدة صفراء، كركم، كركوب، هزد |
| raisin | grapes | عنب |
| pain | bread | عيش، خبز |
| noix | walnut | عين الجمل، الكرعاع، جوز |
| haricot | beans | فاصوليا يابسة |
| dolic, dolique | lima green beans | فاصوليا خضراء، لوبياء |
| vanille | vanilla | فانيلا |
| beignets de fève, falafel | falafel | فلافل، أم الفلافل، طعمية |
| poivre | black pepper | فلفل أسود، بهار، بزار |
| radis, raifrot | radish | فجل حرّيف |
| fraise | strawberries | فراولة، شليك، فريز |
| blé vert frotté | toasted green wheat | فريكة |
| pistache | pistachio nut | فستق حلبي |
| champignon | mushroom | فطر، فقّيع، فقّاع |
| concombre d'Egypte | ridge cucumber | فقوس، قثاء، مقتي |
| champignon | mushroom | فقّيع، فقّاع، فطر |

| | | |
|---|---|---|
| piment, poivre, poivron | green pepper | فلفل أخضر حلو، فليفلة |
| poivron | Chilli | فلفل حرّيف، شطة |
| piment, poivron, poivre | green pepper | فليفلة خضراء |
| fève | dry fava bean | فول، باجلة |
| concombre d'Egypte | ridge cucumber | قثاء، مقتي، فقوس |
| cassis | prunes | قراصيا، خوخ حامض |
| courge, citrouil | winter pumpkin | قرع، يقطين |
| chou - fleur | cauliflower | زهرة، قرنبيط |
| crevette | prawn, shrimp | قريدس، جمبري، إربيان |
| sauge | sage | قصعين، مريمية |
| colocase | colcasia tuber | قلقاس، بطاطا قصبية |
| tomate | tomato | قوطة، طماطم، ماطيشا، بندورة |
| foie | liver | كبد |
| clou de girofle | cloves | كبش قرنفل، مسمار |
| concombre en conserve | pickles | كبيس، مخلّل، طرشي، مرقّد |
| poireau, civette | leek | كرات |
| céleri | celery | كرافس |
| chervis | caraway | كراوية |
| carbonate de sodium | baking soda,bicarbonate of soda | كربونات |
| rumin | tripe | كرش، كروش |
| noix | walnut | الكرعاع، جوز، عين الجمل |
| safron indien, curcuma | turmeric | كركم، كركوب، عقدة صفراء، هِرْد |
| choucroute | kohlrabi | كرنب |
| rumin | tripe | كروش، كرش |
| coriandre | coriander | كزبرة، كسبر |
| coriandre | coriander | كسبر، كزبرة |
| couscous | couscous | الكسكس |
| rognons | kidney (lamb, beef) | كلاوي |
| truffe | truffle | كمأة |
| poire | pear | كمثري، عرموط، إجاص |
| cumin | cumin | كمون، سنوت |

| | | |
|---|---|---|
| courgette | squash | كوسا (كوسى) شجر القرعة |
| navet | turnip | لفت، شلغم |
| chou vert | cabbage | لهنا، ملفوف |
| dolic, dolique | lima green beans | لوبيا، فاصوليا خضراء |
| citron | lemon | ليمون حامض، لومي |
| tomate | tomato | ماطيشا، بندورة، قوطة، طماطم |
| concombre en conserve | pickles | مخلّل، طرشي، مرقّد، كبيس |
| marjolaine | marjoram | مردقوس، عطرة، عطريشة |
| concombre en conserve | pickles | مرقّد، كبيس، مخلّل، طرشي |
| tartre | cream of tartar | مسحوق الترتار، الحامض الدردي |
| clou de firofle | cloves | مِسمار، كبش قرنفل |
| persil | parsley | معدنوس، بقدونس |
| pieds de mouton | calves' feet | مقادم |
| concombre d'Egypte | ridge cucumber | مقتي، فقّوس، قثّاء |
| sel | salt | ملح |
| chou vert | cabbage | ملفوف، لهنا |
| corète potagère | jew's mallow | ملوخية |
| banane | banana | موز |
| sauge | sage | مريمية، قصعين |
| anison | aniseed | نافع، يانسون، أينسون |
| cervelles de mouton | brain (lamb, calf) | نخاع |
| amidon | cornflour, starch | نشاء |
| menthe | mint | نعناع |
| aspèrge | asparagus | هليون |
| chicorée | chicory - dandelion | هندباء، شكوريا، سريس |
| cardamome | cardamon | هيل، خاع فولا، حب الهال |
| feuille de basilic | basil | ريحان، حبق |
| feuille de raisin | grape leaves | ورق العنب |
| laurier | bay leaves | ورق الغار |
| anison | aniseed | يانسون، أنيسون نافع |
| courge, citrouil | winter pumpkin | يقطين، قرع، دبّاء |

## الخُضَر

الخضر ذات اللون الأخضر هي مصدر ممتاز للفيتامينات. فإذا اضطر أحدنا لحفظ الخُضَر مدة طويلة (أي أكثر من يوم واحد)، توضع الخُضَر في أكياس من الورق وتحفظ في الثلاجة. ويفضَّل غسل الخُضَر عند استعمالها مباشرة.

خُضَر السلطات والملفوف والسبانخ والكرافس، يجب أن يكون لونها أخضر نضراً، ويجب أن تكون أوراقها حيَّة وليست ذابلة.

يُفضل عدم شراء البطاطا المائلة إلى الإخضرار أو التي تكثر عليها البراعم الصغيرة. هذه البطاطا تكون معظم الأحيان مُرَّة المذاق وسامَّة بعض الشيء.

أما الخرشوف (الأرضي الشوكي) فيجب أن تكون أوراقه جامدة ومتماسكة. أما إذا كانت أوراقه قد تباعدت عن بعضها البعض وتغيَّر لونها، فعندها يكون الخرشوف عسير المضغ، هشاً.

واللوبياء الخضراء يجب أن يكون لونها أخضر نضراً، ويجب أن تكون طازجة، بحيث تنقصف بسرعة إذا ما لُويت.

أما القرع والكوسى والخيار والباذنجان والفلفل الأخضر والبندورة. فيجب أن تكون جامدة وملساء وذات لون ناضر. يمكن حفظ الخُضَر في الثلاجة مدة تتراوح بين ٣ أو ٧ أيام إذا كانت حالتها جيدة عند الشراء.

يستحسن شراء البصل الجامد الذي ليس له براعم أو عروق. ويحفظ البصل على رف خاص أو يعلق في مكان معتم بارد. أما إذا كان مطبخك صغيراً ودافئاً فيحفظ البصل في الثلاَّجة. لأن الدفء والرطوبة تجعل البراعم تظهر. أما الثوم فيحفظ كما يحفظ البصل معلقاً في مكان معتم بارد، أو في الثلاجة إذا كان المطبخ صغيراً ودافئاً.

الأعشاب الطازجة تُحفظ لعدة أيام في أكياس من الورق في الثلاجة. ويمكن تجفيف الأعشاب بسهولة. والأعشاب كالنعناع والحبق، يمكن حفظها في مكان بارد، إذا ما وُضعَت ساقها في الماء.



## شراء المواد وحفظها

مواد الطعام التي نشتريها عادة نوعان: أحدهما قابل للفساد، والآخر غير قابل للفساد. لذلك عندما نقوم بشراء مواد معبأة أو معلَّبة، فإنه يجب الانتباه دائماً إلى التاريخ المدوّن عليها.

## الفاكهة

عند شراء الفاكهة، يستحسن اختيار الحجم المتوسط، لأنه عادة ألذ طعماً. وإذا كانت الفاكهة غير ناضجة تماماً، فتحفظ في كيس من الورق في حرارة الغرفة العادية. وعندما تنضج الفاكهة توضع في الثلاجة حالاً.

التفَّاح والإجاص الجامد والخالي من الكدمات يحفظ في مكان بارد أو في الثلاَّجة. الليمون ذو القشرة الرقيقة يكون عادة كثير العصارة. ويمكن الاحتفاظ بالحمضيَّات في الثلاَّجة لبضعة أسابيع.

يفضل شراء الموز الأصفر بدون نقاط سوداء. ولا يوضع الموز والإجاص في االثلاجة لئلا يسوّد لونهما. والكرز ينضج بسرعة، لذلك، يجب استعماله قبل مضيّ وقت طويل على شرائه.

عندما يكون البطيخ أو الشمَّام ناضجاً، تكون رائحته عطرة ويكون رخواً قليلاً عند عرقه. ويفضِّل وضع الشمام أو البطيخ صحيحاً في الثلاَّجة. ويقطع قبل التقديم بقليل. أما ما تبقى من البطيخ أو الشمام فيجب الاحتفاظ به في كيس من النايلون الشفَّاف في الثلاجة.

الفاكهة الطريّة كالتوت والفريز لا تغسل أبداً إلا قبل التقديم مباشرة.

يغسل العنب قبل التقديم مباشرة بالماء البارد ويمكن حفظه في الثلاجة لعدة أيام.

الأناناس الناضج تكون رائحته عطرة، ويسهل نزع ورقة من أوراقه بسهولة. أما إذا كان الأناناس غير ناضج، فيحفظ في مطبخ دافئ بعيداً عن أشعة الشمس لعدة أيام.

## اللحوم

لحم الحمل (الخروف الصغير) والبقر يجب أن يكون جامداً بدون رائحة، ويجب أن يكون لونه أحمر معتدلاً ويكون الدهن فيه موزعاً توزيعاً متوازناً. أما لحم العجل فيجب أن يكون زهريَّ اللون وبدون رائحة.

يحفظ اللحم بلفّه بورقة خاصة ووضعه في الثلاَّجة. والقطعة الكبيرة من اللحم تدوم خمسة أيام. أما إذا أريد حفظ اللحم لمدة أطول، فيلف اللحم في ورقة ألمينيوم ويوضع في قسم التجليد في الثلاَّجة.



## السمك

السمك الطازج له عيون منتفخة، برَّاقة وزعانف متماسكة. إذا كانت رائحة السمك قوية وزعانفه تتساقط، يكون السمك غير طازج. كما يجب أن يكون لحم السمك مرناً ويجب أن تكون خياشيمه زهرية قوية اللون.

عند شراء السمك المدخّن، يجب التأكد من أن السمك جاف ورائحته مقبولة. ويمكن الاحتفاظ بالسمك المدخَّن في إناء زجاجي محكم الاغلاق في الثلاَّجة لمدة أسبوع.



من الأفضل شراء السمك وتقديمه في اليوم نفسه. ولكن يمكن الاحتفاظ بالسمك مدة يوم أو يومين، إذا نُظف مباشرة ثم نثر عليه قليل من الملح ثم لُفَّ بورق الألمينيوم أو بكيس نايلون ووضع في الثلاجة.

## الدواجن

الدجاج والديك الرومي والبط يجب أن يكون جلدها أبيض غير مجعّد وصدرها جامداً ونقياً ولها عيون منتفخة. أما ريشها فيجب أن يكون ناعماً وغزيراً. ويجب أن تكون القدمان ناعمتين وطريَّتين.

## الزبدة والبيض

تحفظ الزبدة في غلافها أو ورقتها في الثلاجة بعيدة عن المأكولات لأن الزبدة تمتص النكهة القوية. وإذا وضعت الزبدة في مكان دافئ لمدة طويلة سرعان ما تصيبها العفونة. ويمكن تجميد الزبدة بسهولة.

إذا كنت شاكاً في صحة البيض بعد شرائه، ضع بيضة في وعاء من الماء. فإذا غرقت البيضة إلى القعر تكون جيدة. أما إذا طفت على سطح الماء فهي غير صالحة ويجب أن تُرمَى. يُستحسن تنظيف البيض المتّسخ قبل وضعه في الثلاَّجة وذلك لأن البيضة تمتص الأوساخ من مسام قشرتها. ويجب حفظ البيض في الثلاَّجة أو في مكان بارد، ثم يؤخذ من الثلاجة قبل الإستعمال بساعتين. أما إذا كان البيض للقلي، فيمكن إستعماله مباشرة من الثلاَّجة.

## تجليد مواد الطعام وتجميدها

يعتبر تجليد الأطعمة أو تجميدها من أسهل طرق حفظ الطعام. وللاستفادة من قسم التجليد في الثلاجة يجب أن يوضع فيه الطعام المحضر والمغطّى بطريقة صحيحة.

يجب أن يحفظ الطعام في أكياس ضد الرطوبة، وتكون خالية تماماً من الهواء لئلا يجف الطعام وتزول نكهته، ولئلا يسلب نكهة طعام آخر بقربه.

أكياس النايلون المتينة هي جيدة لحفظ معظم أنواع الطعام. وبعد وضع الطعام فيها يجب أن يسحب الهواء منها، ثم تسدّ بإحكام حتى لا يدخل الهواء إليها.

والعلب المصنوعة من البلاستيك هي ممتازة لحفظ الفاكهة، الخضر، الأطعمة المطبوخة، الصلصات والسوائل. وعند حفظ السوائل يجب أن تترك مسافة سنتيمتر واحد في علبة أو وعاء سعته كوبان ونصف الكوب، وذلك احتياطاً من تمدد السوائل.

المعجنات والحلويات والفطائر وأي طبق يُراد تسخينه مرة أخرى في الفرن يمكن تجميده في أطباق مصنوعة من الصفيح أو ورق الألمينيوم. وورق الألمنيوم مفيد جداً في تغليف الأطعمة التي يصعب تغليفها جيداً كقطع اللحم الكبيرة.

## السمك

لا يجلَّد السمك إلا إذا كان طازجاً فعلا.

يقطع السمك الكبير إلى شرائح، ثم تغلَّف كل شريحة بمفردها قبل وضعها في صندوق من البلاستيك أو في ورقة المينوم.

أطول مدة ممكنة لحفظ السمك هي:

| | |
|---|---|
| السمك الأبيض | ٦ أشهر |
| السردين والقريدس | ٣ أشهر |
| أطباق السمك المطبوخة | ٣ أشهر |

## الخُضَر

يرى الخبراء أنه من الأفضل سلق الخُضَر قبل تجميدها لكي تحتفظ بنكهتها. ولتجميد الأعشاب الطازجة، تغسل وتجفف وتربط في حزم صغيرة وتوضع في أكياس من النايلون ثم تسد أو تغلق بإحكام.

وأطول مدة ممكنة لحفظ الخُضَر هي: شهر.

## اللحم والدَّواجن

لتجليد شرائح لحم العجل أو الضأن أو قطع الهامبرغر، تلف كل قطعة بالورق المشمع الخاص باللحم أو بورق الألمينوم. والمدة المطلوبة لتذويب كل قطعة مجلَّدة هي ساعة أو ساعتين. أما قطع اللحم الكبيرة النيئة المجلَّدة فتحتاج مدة ٢٤ ساعة في القسم السفلي من الثلاَّجة لتذوب.

أما إذا جُلِّدت الدواجن وهي صحيحة، فيجب أن تفرَّغ قبل ذلك. ولا يحشى الطير قبل التجليد.

وأطول مدة ممكنة لحفظ الدواجن واللحم هي:

| | |
|---|---|
| الضأن والبقر | ٢ ـ ٣ أشهر |
| العجل | ٣ ـ ٤ أشهر |
| لحوم متنوعة | ١ ـ ٢ شهران |
| اللحم المفروم والنقانق | ١ ـ ٢ شهران |
| أطباق اللحم المطبوخة | ٢ ـ ٣ أشهر |

## الفاكهة

ترمى الفاكهة المرضوضة والفاكهة الاضجة كثيراً أو غير الناضجة. أما الفاكهة الطريّة كالتوت والفريز فيمكن تجليدها مع السكر الجاف أو مع الشراب أو بدون سكر، في صينية كبيرة.

أما الفاكهة الكبيرة، فتنزع بذورها وتقشر قبل التجليد.

وأطول مدة ممكنة لحفظ الفاكهة هي:

| | |
|---|---|
| الفاكهة مع السكر (المحلاة بالسكر) | ١٢ شهراً |
| الفاكهة المهروسة أو الفاكهة بدون سكر | ٣ أشهر |

## الألبان والأجبان والبيض

الكريما الكثيفة والزبدة والمارجرين والدهن الذي يستعمل في الطبخ يمكن تجليده بسهولة.

الجبنة الجامدة تتجلّد بسهولة. أما الجبنة الطريّة فيستحسن عدم تجليدها.

البيض لا يجلّد في قشرته. بل يكسر ويخفق قليلاً مع نصف ملعقة صغيرة من الملح لكل بيضتين. ويمكن تجليد بياض البيض وصفاره كل على حدة. وعندئذ يضاف الملح الى صفار البيض فقط.

**وأطول مدة ممكنة لحفظ الألبان والأجبان هي:**

| | |
|---|---|
| البيض والزبدة الحلوة | ٦ أشهر |
| الكريما الكثيفة والبوظة والزبدة المالحة | ٣ أشهر |
| الجبنة (الصحيحة والمبشورة) | ٦ أشهر |

## المعجنات والعجين

تُعجن العجينة التي تحتوي على الخميرة مرة واحدة قبل أن ترتفع (أو تخمر) ثم توضع في كيس نايلون كبير مدهون بالزبدة. ثم يربط الكيس ويجلّد.

أما عجينة الحلويات الكثيرة الدهن فهي تتجلد بسهولة. وتحضّر الفطيرة (الباي) إذا كانت من النوع المحشو بالفاكهة وتدهن ببياض البيض ثم تجلّد قبل أن تخبز بالفرن.

**وأطول مدة ممكنة لحفظ المعجنات هي:**

| | |
|---|---|
| عجينة الخبز | ١٠ أيام |
| عجينة الحلويات المخبوز | ٦ أشهر |
| عجينة الحلويات | ٩ أشهر |
| الفطيرة (الباي) بالفاكهة (غير مخبوزة) | ٤ ـ ٦ أشهر |

## الخبز والجاتوه

الخبز الطازج يجب أن يترك جانباً ليبرد قبل تجليده. ويمكن حفظه في قسم التجليد في الثلاجة مدة ٦ أشهر. ويفقد نكهته إذا حفظ مدة أطول.

يغلف الجاتوه بورق نايلون أو ورق مشمَّع ثم يوضع في علب من الكرتون.

الجاتوه المزيَّن بخليط من الزبدة والسكر يمكن تجليده. ويفضَّل تجليد الجاتوه المزين قبل تغليفه بورق النايلون أو الورق المشمع. وأطول مدة ممكنة لحفظ المعجنات هي:

| | | |
|---|---|---|
| الخبز | ٢ - ٦ | أشهر |
| الجاتوه | ٢ - ٦ | أشهر |
| الجاتوه المغلَّف (المزيَّن) | ٢ | شهران |



## الحساء، خلاصة الحساء، الصلصات

يجلَّد الحساء، والخلاصة، والصلصات بسرعة فوق ماء مثلَّج ثم تنزع طبقة الدهن عن سطح الحساء.

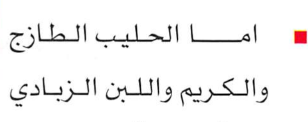
تضاف التوابل والكريما إلى الحساء قبل التقديم فقط.

**وأطول مدة ممكنة لحفظ الحساء هي:**

| | | |
|---|---|---|
| الحساء، الخلاصة، الصلصات | ٤ | أشهر |

## الأطعمة التي لا ينبغي تجليدها

- الأطعمة التي لا ينجح تجليدها هي خُضَر السلطة: الخس، الخيار، البندورة، البطاطا النيئة والكوسى... الخ.
- والفاكهة التي لا يصلح تجليدها هي الأفوكادو والموز الذي يصبح لونه أسود، والإجاص الذي يفقد نكهته.



- اما الحليب الطازج والكريم واللبن الزبادي فيتكتّل إذا جلّد، وكذلك الكاسترد.
- أما المايونيز وكل الصلصات التي يدخل البيض في صنعها، فلا تصلح للتجليد لأنها تتكتّل.
- كذلك، من المستحسن عدم تجليد الأطعمة المقلية لأنها تصبح جافة وعسيرة المضغ.
- أما بياض البيض المسلوق فيصبح كالجلد، والجللو يفقد نكهته أيضاً.
- ويُحذَّر من تجليد المياه الغازية أو المشروبات الغازية، لأنها تنفجر.

## التذويب

**كل الأطعمة. ما عدا الخضر النيئة. يجب أن تُترك لتذوب تدريجياً في القسم السفلي من الثلاجة أو في المطبخ. أما اليخاني والفطائر (الباي) والأطباق كالقرنبيط بالحليب فيمكن أن تؤخذ من قسم التجليد في الثلاجة وتوضع مباشرة في الفرن.**

# دليل المطعم

**إن معرفتك معاني هذه الكلمات، تسهل عليك فهم قائمة الطعام ومعرفة ما تختار:**

| | | |
|---|---|---|
| à La Carte | (آلا كارت) | حسب قائمة الطعام |
| à La King | (آلا كينغ) | طبق من الدجاج المطبوخ بالصلصة البيضاء والفطر والفلفل الحلو |
| à La Mode | (آلا مود) | الحلوى مع البوظة أو اللحم المطبوخ مع الخُضَر |
| Amandine | (أماندين) | الطبق المحضَّر أو المزيَّن باللوز |
| Antipasto | (آنتيپاستو) | القسم الأول من الوجبة الإيطالية (المقبلات) ويكون باردا في العادة |
| au Gratin | (أو غرتان) | طبق مغطى بالجبن والكعك ومطبوخ بالفرن |
| au Naturelle | (أو ناتورال) | طبق لحم بالمرق |
| au Jus | (أو جوس) | طبق مطبوخ ومقدم بطريقة بسيطة |
| Bisque | (بيسك) | حساء دسم أبيض يحتوي على خليط من الخضر المهروسة أو المحار (صدف البحر) |
| Blanquette | (بلْانكت) | يخنة عجل أو دجاج بيضاء مع الكريما والبصل الأبيض والفطر |
| Bombe | (بومب) | قالب مستدير من الحلوى المثلجة (الجيلاتي) |
| Bouchée | (بوشيه) | رقاقة محشوة؛ لقمة القاضي |
| Bouillabaisse | (بويابيس) | حساء السمك |
| à la Bourguignonne | (آلا بورغينيون) | طبق لحم مطبوخ بالبصل والفطر وصلصة البندورة |
| Brochette | (بروشت) | طعام مطبوخ أو مشوي على السيخ |
| Cacciatore | (كاشياتوري) | طبق دجاج مطبوخ بصلصة البندورة الحريّفة |
| à la Chasseur | (آلا شاسور) | طبق مطبوخ بالفطر والبصل الأخضر |
| Chiffonade | (شيفوناد) | طبق من الخضر الملوّحة بالزبدة |
| cocotte | (كوكوت) | قدر صغيرة؛ نوع من الطعام مطبوخ في قدر صغيرة |
| Croquette | (كروكيت) | كبيبة من اللحم أو الخضر المفرومة، ممرّغة بالبيض والكعك ومقليّة بالزبدة |
| Croustade | (كروستاد) | رقاقة مقلية |

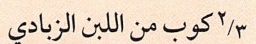
| | | |
|---|---|---|
| Croûte | (كروت) | قطعة كبيرة من الخبز المحمص والمقلي بالزبدة |
| Croûton | (كروتون) | قطع صغيرة من الخبز المحمص والمقلي بالزبدة |
| Duchesse | (دوشس) | طبق من البطاطا المهروسة والمتبّلة بالبيض والمخبوزة بالفرن |
| Farce | (فارس) | حشو |
| Farci | (فارسي) | طبق محشو باللحم أو غيره |
| Florentine | (فلورنتين) | طبق من البيض أو السمك مع السبانخ |
| Fricassé | (فريكاسيه) | لحم أو دجاج محمَّر مع المرق |
| Jardinière | (جاردينيير) | طبق من الخضر المطبوخة |
| Julienne | (جوليين) | شرائح طويلة ورقيقة من الخضر |
| Lyonnaise | (ليونيز) | طبق مطبوخ بالبصل |
| Medaillon | (مدايون) | طبق من اللحم المقطَّع دوائر كُروية أو بيضاوية الشكل |
| Mousseline | (موسلين) | صلصة مطبوخة بالكريما المخفوقة مع بياض البيض |
| en Papillote | (آن بابيوت) | طعام يلفّ ويشوى ويقدم بالورق الفضي |
| Parmigiana | (بارمجيانا) | طبق محضّر بجبن البارميزان |
| Pilaf, Pilau | (پيلاف) | طبق من الأرز واللحم |
| Plat du jour | (بلا دي جور) | الطبق اليومي |
| Quiche | (كيش) | نوع من الفطيرة المالحة، المحشوة بالبيض والخضر أو اللحم |
| Ragout | (راغو) | يخنة من اللحم والخضر، كثيرة التوابل |
| Risotto | (ريزوتو) | طبق من الأرز الملوّح بالزبدة والمطبوخ بالمرق |
| Roulade | (رولاد) | شرائح من اللحم المحشوة والملفوفة أصابع |
| Scallopini | (سكالوبيني) | شرائح من اللحم، صغيرة ورقيقة، ملوّحة أو مشوية |
| Scampi | (سكامبي) | قريدس (جمبري) |
| Tempura | (تمبورا) | طبق ياباني من الخضر أو السمك المرغّ بالبيض والمقلي بالزبدة |
| Torte | (تورت) | حلوى غنية بالبيض والمكسّرات |
| Tournedos | (تورندو) | شرائح مستديرة من لحم البقر |
| Vinaigrette | (فينغريت) | صلصة مصنوعة من الخل والزيت والتوابل |


المقبلات

## الأفوكادو مع المايونيز

**المقادير**

- ٢ حبتان من الأفوكادو
- ٣ حبّات بندورة حمراء (طماطم)
- بصلة صغيرة
- ٢/٣ كوب من اللبن الزبادي



- ١ ١/٤ ملعقة طعام وربع الملعقة من عصير الليمون الحامض
- ٤ ملاعق طعام من المايونيز
- ملح وبهار حسب الرغبة
- بضع قطرات من التباسكو (الفلفل الحريف) Tabasco

**طريقة التحضير**

- تقسم الأفوكادو إلى نصفين وتزال البزرة، ثم ينزع اللب من داخلها بالملعقة.
- يسحق اللب في وعاء بالشوكة.
- تقشر البندورة والبصل ويفرمان فرماً ناعماً.
- تضاف البندورة والبصل وباقي المقادير إلى الأفوكادو وتخلط جيداً.
- تحشى أنصاف الأفوكادو المجوَّفة بمزيج من البندورة والأفوكادو.
- تؤكل الأفوكادو مع البطاطا المقلية أو البسكويت المملح أو الخضار الطازجة.

## أقراص الصعتر الأخضر البريّ

**المقادير**

- ٦ أكواب من السميد الناعم (دقيق فرخة)
- ٣ أكواب من الدقيق
- ٢ كوبان من زيت الزيتون
- ٦ أكواب من أوراق الصعتر الأخضر «العريض»
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة طعام من السكر
- ٢ ملعقتا طعام من حبوب الخميرة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق المحلب
- ٢ كوبان من الماء الدافئ

الكمية ١٠٠ قرص



**طريقة التحضير**

- تغسل أوراق الصعتر بعد تنقيتها وتصفى في المصفاة ثم تنثر أوراق الصعتر فوق قطعة قماش لتجف من الماء.
- في وعاء كبير يوضع السميد والدقيق والملح والسكر والمحلب وأوراق الصعتر ويخلط الخليط جيداً.
- تذاب الخميرة في نصف كوب من الماء الدافئ مدة ١٥ دقيقة.
- يضاف الزيت إلى خليط السميد والصعتر ويخلط بالأصابع حتى يتشرب الخليط الزيت.
- تنثر بقية الماء الدافئ ومزيج الخميرة فوق خليط السميد ويقلّب الخليط بالأصابع من الأسفل إلى الأعلى (لا يعجن).
- يفرك الخليط بين الكفين بخفة دون الضغط على السميد.
- يغطى الخليط ويترك في مكان دافئ مدة ٣ ساعات أو أثناء الليل إذا كان الطقس بارداً.
- يحمى الفرن إلى درجة ٤٥٠ْ ف.
- يقلّب الخليط مرة ثانية ثم يقسم إلى أقراص صغيرة بحجم حبة الجوز أو بحسب حجم القالب الذي سيستعمل لطبع الأقراص.
- يحشى القالب بخليط الصعتر ويضغط على الحشو قليلاً ليأخذ شكل القالب ثم تضرب حافة القالب على حافة الرف لكي يسقط قرص الصعتر بالسميد.
- تصف الأقراص في الصواني المعدة للخبز وتخبز في القسم العلوي للفرن مدة ١٥ ــ ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح لون الأقراص ذهبياً.

## الباذنجان المتبَّل بالطحينة

المقادير

- ١ كيلو باذنجان
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½١ ليمونة حامضة ونصف الليمونة
- ½ كوب طحينة
- ٣ فصوص ثوم
- ١ ملعقة طعام من الماء

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- يشوى الباذنجان على نار قوية.
- عندما يبرد يقشر ويهرس بمدقة الثوم.
- يدق الثوم والملح ويضاف إليهما عصير الحامض وتخلط المقادير جيداً.
- يضاف هذا الخليط إلى الباذنجان ويحرك جيداً ثم تضاف الطحينة إلى الباذنجان وتخلط جميع المقادير.
- يسكب في طبق ثم يزين بقليل من البقدونس المفروم فرماً ناعماً ويرش عليه قليل من مسحوق الكمون ويقدّم.

## الباذنجان المحشو (بالزيت)

المقادير

- ١ كيلو باذنجان مستطيل صغير
- ٢ بصلتان متوسطتان
- ٣ حبات بندورة (طماطم) كبيرة
- ٣ باقات من البقدونس
- ½ كوب أرز مصري
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ½ كوب زيت زيتون
- فلفل أسود ـ رشة بهار
- عصير ٣ ليمونات حامضة
- بضع فليفلات خضراء حلوة

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يُفرم البقدونس فرماً ناعماً ويغسل ويصفى.
- يفرم البصل ناعماً ويفرك بالملح والبهار.
- تفرم البندورة (طماطم) فرماً ناعماً.
- يغسل الأرز وتخلط جميع المقادير مع الأرز وتحرك جيداً.





## الباذنجان المطبوخ بالزيت (مغمور)

### المقادير

- ١ كيلو باذنجان مستدير أو صغير
- ٥ بصلات صغيرة مقطعة جوانح
- ١ كيلو بندورة (طماطم) حمراء ناضجة مقشرة (*)
- ١٥ فص ثوم مقشر
- ٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
- ١ ١/٢ ملعقة طعام ونصف الملعقة من الملح
- زيت زيتون للقلي
- رشة بهار
- ١/٢ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس
- ١/٢ كوب حمص منقوع

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُقشر الباذنجان ويقطع قطعاً متوسطة الحجم.
- يقلى الباذنجان بالزيت ثم يقلى البصل والثوم حتى يذبلا ويحمرّا قليلاً.
- تقشر البندورة (طماطم) وتفرم وتضاف إلى الباذنجان ويرش الملح والبهار والحامض فوق جميع المقادير.
- يوضع الباذنجان مع المواد السابقة على نار متوسطة ويضاف إليه فصوص مدقوقة مع النعناع اليابس.
- يضاف زيت الزيتون والحامض إلى الخليط ويحرك ثم يترك جانباً.
- لكي يجوّف الباذنجان بسهولة يجب أن يدْعك قليلاً قبل تجويفه حتى يصبح طرياً.
- يزال عنق الباذنجان بالسكين ثم يجوف بمنقرة الخضار.
- يحشى الباذنجان بخليط الأرز حتى عنقه تقريباً.
- يقطع الفلفل الأخضر الحلو ويصف في أسفل القدر ويرص فوقه الباذنجان المحشو.
- يضاف إلى الباذنجان ما تبقّى من مرق الحشو مع كوب ونصف كوب من الماء.
- يرش قليل من الملح فوق الباذنجان ويوضع على نار قوية حتى يغلي، ويغطى القدر.
- بعد أن يغلي تخفف النار وتبقى القدر على النار لمدة ساعة أو حتى ينضج.
- يرفع عن النار ليبرد ثم يصف في طبق ويزين بحلقات من الفلفل الأخضر الحلو.

### ملاحظة

**يقلب صحن فوق الباذنجان المحشو أثناء وجوده على النار حتى يضغط عليه قليلاً ثم يغطى بغطاء القدر ويترك على النار .**



- يمكن إضافة نصف كوب من الحمص المنقوع سابقاً (*) إلى المواد إذا رغب في ذلك.
- عندما يبدأ الباذنجان بالغليان تخفف النار ويترك مدة ٢٠ دقيقة بدون تحريك حتى ينضج.
- يرفع الباذنجان عن النار ويسكب في طبق ويقدم بارداً.

❖❖❖

## الباذنجان المشوي (راهب)



**المقادير**

- ١ كيلو باذنجان مستدير
- ٤ فصوص ثوم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ باقة بقدونس

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- يُوضع الباذنجان على شواية فوق النار.
- يقلب الباذنجان على ظهره حتى ينضج الجانبان. ثم يبرد ويقشر.
- بعد تقشير الباذنجان يهرس قليلاً بمدقة الثوم. يدق الثوم مع الملح ويضاف إلى الباذنجان.
- يحرك المزيج جيداً ويسكب في طبق.
- يزين بالبقدونس المفروم ويصب عليه قليل من زيت الزيتون.

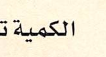
❖❖❖

## الباذنجان المقلي مع اللبن

المقادير

- ١ كيلو باذنجان
- ١ كوب من اللبن الزبادي
- ٥ فصوص ثوم
- رشة ملح
- رشة نعناع يابس

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- يقشّر الباذنجان فيقطع قطعاً مستطيلة سمكها سنتمتر واحد.
- يرش عليها الملح وتترك جانباً حتى يسيل الماء منها.
- تصفى القطع من الماء والملح وتجفَّف بورق خاص وتقلى بالزيت على نار متوسطة حتى تحمرّ.
- يدق الثوم والملح والنعناع اليابس ويضاف الخليط إلى اللبن ويحرك جيداً.
- يرتب الباذنجان المقلي في طبق ويصب فوقه خليط اللبن والثوم ويقدم بعد ساعة من تحضيره.

### ملاحظة

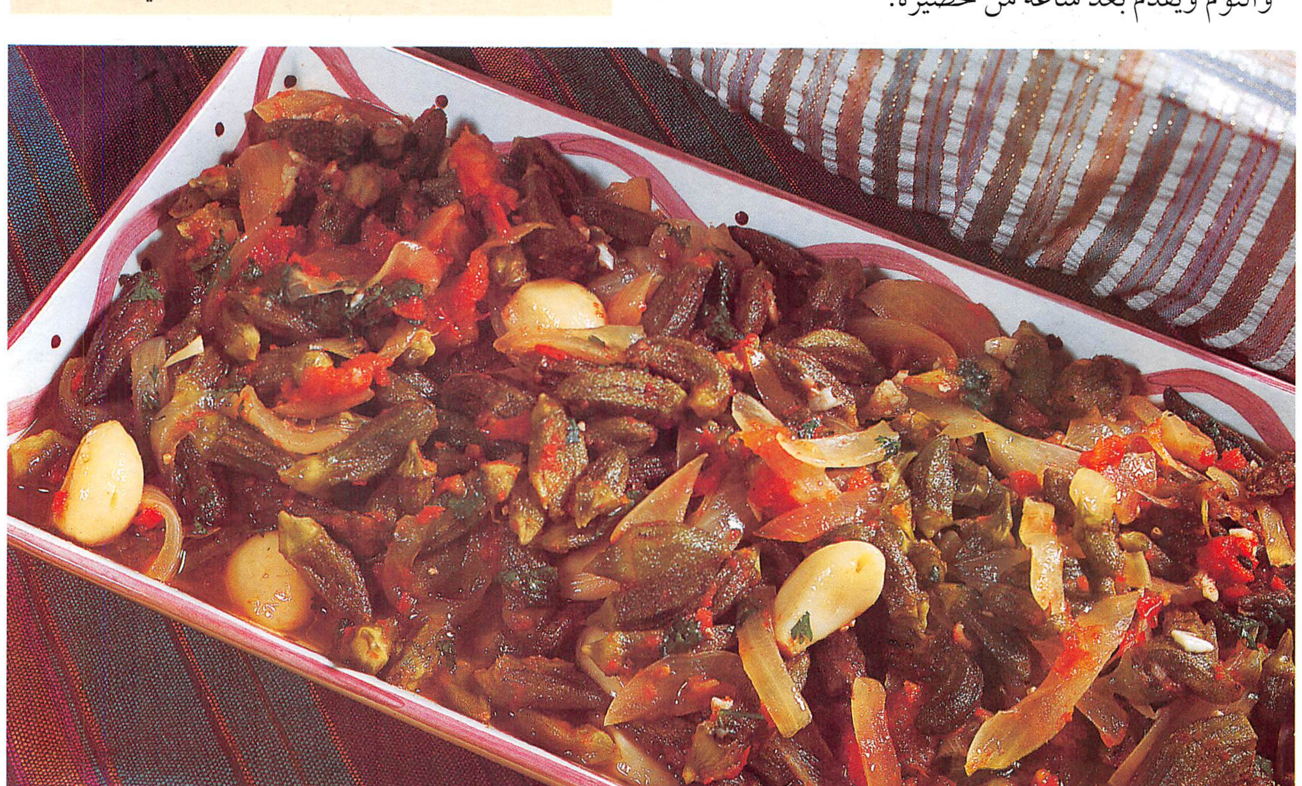
- من الممكن الاستعاضة عن اللبن والثوم بِربّ الرمان الحامض.
- يدق الثوم مع الملح ويضاف إليه نصف كوب من ربّ الرمان.
- يحرك خليط الثوم والرمان ويصب فوق الباذنجان المقلي ويزيّن بالبقدونس المفروم.

## الباميا بالزيت

المقادير

- ١ كيلو باميا خضراء
- ١½ كيلو ونصف الكيلو بندورة حمراء ناضجة مقشرة (*)
- ٤ بصلات متوسطة الحجم
- ٢ رأسان من الثوم
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ١ كوب زيت زيتون
- ½ كوب من عصير الليمون الحامض
- ١ باقة كزبرة خضراء
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة المدقوقة

الكمية تكفي ٧ أشخاص



### طريقة التحضير

- تُزال أعناق الباميا بالسكين وتغسل وتصفّى.
- تُقلى بالزيت على دفعات حتى تحمر قليلاً، ثم توضع في مصفاة لتصفى من الزيت.
- تقشر رؤوس البصل وتقطع حلقات رفيعة أو جوانح، وتوضع مع الثوم المقشر في قدر فيه زيت الزيتون، على النار.
- يقلّب البصل والثوم حتى يحمرّا قليلاً.
- تضاف الباميا إلى البصل وتحرّك على النار مدة ٥ دقائق ثم تضاف البندورة المقشرة المفرومة والملح وعصير الحامض.
- يدق الثوم مع الكزبرة اليابسة ويضاف مع الكزبرة الخضراء إلى سائر المواد في القدر.
- يصب نصف كوب ماء فوق الباميا وتغطى القدر وتترك لتغلي فوق نار هادئة مدة نصف ساعة دون تحريك.
- تقدم باردة وتزيّن بقطع من الفلفل الأخضر.

## البسكويت مع الجبن

### المقادير

- ١ كوب من الجبن الأزرق (روكفور)، المفتّت
- ½ كوب من الزبدة المذوّبة
- ٢ علبتان (٢٠ قطعة) من بسكويت الباترميلك (Buttermilk)

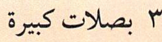
الكمية ٢٠ قطعة بسكوت

### طريقة التحضير

- يسخّن الفرن إلى درجة ٤٠٠° ف.
- يمزج فتات الجبن مع الزبدة وتخلط جيداً.
- ترتّب قطع البسكويت على صينية خاصة بالفرن، وتصب كمية متساوية من مزيج الجبن والزبدة على كل قطعة بسكويت.
- تخبز قطع البسكويت في الفرن الساخن حتى تصبح ذهبية اللون أي حوالي ١٠ دقائق.
- تقدم ساخنة.



## حلقات البصل المقلية



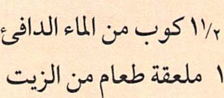
### المقادير

- ٣ بصلات كبيرة
- ٣ أكواب من الزيت النباتي للقلي
- ١ كوب من الماء
- ١ كوب من الحليب السائل
- ¾ الكوب من دقيق النشاء (كورن فلاور)

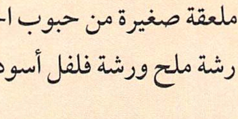
**العجين**

- ١ كوب من الدقيق
- ½١ كوب من الماء الدافئ
- ١ ملعقة طعام من الزيت
- ١ ملعقة صغيرة من حبوب الخميرة
- رشة ملح ورشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٣ أشخاص



### طريقة التحضير



- يقشر البصل ويقطع إلى حلقات.
- تنقع حلقات البصل بخليط الماء والحليب مدة نصف ساعة.
- تصفى الحلقات وتوضع فوق قطعة قماش لتجف. ثم ينثر النشاء (الكورن فلاور) فوق حلقات البصل ويخلط جيداً.
- يحضَّر العجين فتنثر حبوب الخميرة فوق الماء الدافئ وتترك في مكان دافئ لينتفخ المزيج.
- يضاف مزيج الخميرة وبقية الماء والزيت إلى الدقيق ويخفق المزيج.
- يضاف الملح والتوابل إلى العجين ويخفق ثم يغطى ويترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
- يحمى الزيت في قدر عميقة ثم تغمس حلقات البصل بالعجين وتحمّر حتى يصبح لونها ذهبياً.



## مكعبات البطاطا بالسمّاق



المقادير

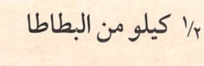
- ٣ حبات بطاطا متوسطة الحجم
- ٣ ملاعق طعام من السماق
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ كوب ماء
- ٤ فصوص ثوم
- ١ بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً
- زيت لتحمير البطاطا

الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير

- تقشر البطاط وتقسم إلى مكعبات صغيرة.
- يذاب السمّاق في نصف كوب ماء دافئ ثم يصفى ويوضع في وعاء.
- يدق الثوم والملح ويضاف إلى السمّاق.
- تحمّر مكعبات البطاطا وتصفّى من الزيت الفائض.
- يحمّر البصل حتى يصبح زهري اللون ويصفى من الزيت ثم يضاف إلى البطاطا المحمرة ويوضع الخليط على النار المتوسطة الحرارة.
- يضاف السمّاق والثوم والملح إلى المكعبات وتقلّب على النار حتى تجف البطاطا.

## البطاطا بالكزبرة الخضراء



المقادير

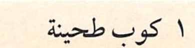
- ١/٢ كيلو من البطاطا
- ١/٤ كوب من عصير الليمون الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ٤ فصوص ثوم
- ١/٤ كوب من زيت الزيتون

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- تسلق البطاطا وتقشّر.
- تفرم البطاطا إلى مربعات صغيرة.
- يقشر الثوم ويدق مع الملح.
- يضاف عصير الحامض والزيت إلى الثوم الناعم ويحرك.
- يضاف مزيج الحامض والزيت والثوم إلى مربعات البطاطا وتحرك جيداً.
- تفرم الكزبرة الخضراء بعد غسلها وتضاف إلى البطاطا وتحرك.
- تقدم باردة.

## بقدونس بالطحينة (طرطور)

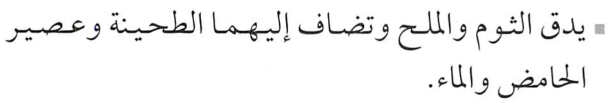


المقادير

- ١ كوب طحينة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- باقة بقدونس
- ١/٢ كوب من الماء
- ١/٢ ملعقة طعام من الملح
- ٣ فصوص ثوم

الكمية كوب ونصف الكوب

### طريقة التحضير



- يدق الثوم والملح وتضاف إليهما الطحينة وعصير الحامض والماء.
- يفرم البقدونس فرماً ناعماً ويغسل ثم يصفى.
- تخلط جميع المواد جيداً وتقدم.



## بندورة محشوّة بسمك الطون



**المقادير**

٤ بندورات مستديرة كبيرة
٤ بيضات كبيرة مسلوقة
١ علبة سمك طون متوسطة الحجم
٨ حبات زيتون أسود أو أخضر
٤ ملاعق طعام من المايونيز
٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
عصير ليمونة حامضة
١ ملعقة طعام من الملح
رشة فلفل أسود ورشة فلفل أحمر حريف

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقسم البندورة بسكين حادة إلى نصفين (بالعرض).
- تزال البزور بواسطة ملعقة صغيرة وينثر قليل من الملح فوق البندورة وتترك جانباً مدة نصف ساعة.
- يصفى الطون من الزيت ويفرم ناعماً ثم يضاف إليه عصير الحامض والمايونيز والبقدونس والتوابل ويخلط جيداً.
- يفرم صفار البيض فرماً ناعماً، ويفرم بياض البيض فرماً ناعماً ويوضع كل على حدة.
- تحشى أنصاف البندورة بحشو سمك الطون ثم يزين جانب من البندورة بصفار البيض وجانب آخر ببياضه.
- تزين أنصاف البندورة بحبات الزيتون بعد نزع بزورها.

## كرات الجبن المبشور

**المقادير**

٢ ملعقتا طعام من الزبدة
٤ ملاعق طعام من الماء



½ كوب من الدقيق
٢ بيضتان
½ كوب من الجبن المبشور (غروبير أو بارميزان)
١ ملعقة صغيرة من الملح ، رشة فلفل ، رشة بهار
زيت للقلي

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع الزبدة والماء في قدر وتوضع القدر على نار معتدلة حتى يسخن المزيج.
- ترفع القدر عن النار ويضاف الدقيق إلى الماء والزبدة مع التحريك.
- توضع القدر على النار مرة ثانية ويحرك المزيج حتى يصبح العجين أملس وكتلة واحدة، ثم يضاف إليه الملح والبهار.
- ترفع القدر عن النار وتضاف البيضتان الواحدة تلو الأخرى مع تحريك العجين وخلطه جيداً.
- تضاف كمية الجبن إلى العجين ويخلط. (يصبح العجين جامداً).
- يوضع الزيت في قدر ويوضع على النار حتى يسخن الزيت جيداً.
- يقطع العجين بملعقة صغيرة إلى كرات وتوضع في الزيت الحار. تحرك الكرات أثناء القلي حتى تحمر من جميع الجهات.
- ترفع من الزيت وتوضع في طبق وتقدم ساخنة.

## أصابع الجبن المقلية

**المقادير**

¼ كيلو من الجبن الاصفر الحاد (التشيدر) Cheddar ، مقطعة أصابع ٢×٤ سنتيمتر
١ كوب من الحليب الدافئ
½ كوب من الدقيق
فلفل أحمر حريف (حار) ، حسب الذوق
٢ بيضتان مخفوقتان
١ كوب من الكعك المطحون المتبّل بقليل من البهار والملح
زيت للقلي

الكمية ٢٥ إصبعاً

### طريقة التحضير

- تنقع أصابع الجبن في الحليب الدافئ مدة ١٠ دقائق.
- يخلط الدقيق بالفلفل الحريف.
- تصفى أصابع الجبن وتمرّغ بخليط الدقيق جيداً.
- تغمس الأصابع بالبيض ثم بالكعك حتى تغطى جيداً.
- يحمى الزيت في قدر كبيرة وتضاف أصابع الجبن على دفعات وتقلى حتى تصبح ذهبية اللون (مدة نصف دقيقة).
- ترفع من الزيت وتصفى على ورق خاص وتقدم دافئة.

## مكعبات الجبن المحمرة

**المقادير**

- ١ كيلو من جبن الإيدام Edam الأصفر القاسي
- ٢ بيضتان
- ¼ كوب من الماء
- ١ كوب من الخبز المحمّص الناعم
- رشة ملح ورشة فلفل أسود أو مسحوق الزنجبيل
- زيت للتحمير

الكمية ٢٠ مكعباً

### طريقة التحضير



- يقسم الجبن إلى مكعّبات (٢ سنتيمتر).
- يخفق البيض مع الماء المضاف إليه ملعقة من الخل.
- يوضع الخبز فوق ورق مشمّع ويخلط مع الملح والتوابل.
- تغمس مكعّبات الجبن في البيض ثم بالخبز وتوضع جانباً في الثلاجة.
- تعاد الكرّة وتغمس المكعّبات مرة أخرى في مزيج البيض ثم دقيق الخبز وتحمّر بالزيت الحار مدة دقيقة.
- تصفى المكعّبات من الزيت وتحفظ في الفرن الساخن حتى تحمّر بقية المكعّبات.
- تقدم ساخنة.

## خبز بالثوم

**المقادير**

- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- ١ ½ كوب ونصف الكوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ¾ الكوب من الزبدة
- ٢ ملعقتا ثوم مهروس
- ٣ أرغفة من الخبز الإفرنجي
- ١ كوب جبن بارميزان مبشور

الكمية ٢٠ شريحة

### طريقة التحضير

- يحمى الزيت في مقلاة ويضاف اليه البصل ويلوّح على النار مدة ٥ دقائق.
- تخفق الزبدة مع الثوم ورشة ملح.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠.
- يقسم الرغيف طولياً إلى نصفين ويدهن النصفان بمزيج الزبدة جيداً.
- يقسم كل نصف رغيف إلى شرائح بسماكة ٢ سنتيمتر أو أكثر، وتصف الشرائح في الصينية المعدّة للخبز ثم ينثر البصل فوق الشرائح وينثر الجبن المبشور فوق البصل.



- تخبز الشرائح بالفرن مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.
- تقدم الشرائح مع الحساء.

## حر أصبعه التقليدي



**المقادير**

- ½ رغيف من الخبز العربي المحمّص
- ½ كوب أرز مصري
- بصلة مفرومة
- ٣ فصوص ثوم
- ١ ملعقة صغيرة من النعناع الجاف المطحون
- رشة ملح ورشة فلفل حرّيف
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت
- ١ ملعقة طعام من رب الرمّان

الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير

- تحمّر البصلة بالزيت ثم يضاف إليها كوب من الماء ورشة ملح.
- يضاف الأرز المغسول إلى البصلة ويحرك ويترك على النار الخفيفة مدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج.
- يقطع الخبز المحمّص إلى قطع صغيرة ويوضع في طبق عميق.
- يدق الثوم والنعناع ويضاف الخليط إلى الأرز مع رشة الفلفل الحرّيف ورب الرمّان ويحرك الخليط على النار مدة ١٠ دقائق أخرى.



- إذا كان الخليط جامداً يضاف إليه قليل من الماء، «يجب أن يكون مثل اللبن».
- يقدم ساخناً.

❖❖❖

## حمص بالطحينة

**المقادير**

- ٢ كوبان من الحمص اليابس
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الكربونات (بايكربونات الصودا)
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
- ٦ فصوص ثوم
- ٣/٤ كوب عصير ليمون حامض
- ١/٢ كوب طحينة
- ١/٢ باقة بقدونس مفرومة ناعماً

الكمية تكفي ٤ أو ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُنْقع الحمص ليلة كاملة في الماء مع الكربونات.
- ينقى من الزوائد والحصى ويغيَّر ماؤه بماء جديد يغمره، ويوضع على نار قوية حتى يغلي وتظهر رغوة على وجه الماء.
- تزال الرغوة، ثم تخفف النار مدة ساعة ونصف تقريباً حتى ينضج ويصبح بالإمكان هرسه باليد.
- يصفى الحمص المسلوق ويطحن بطاحونة الخضار أو المولان (Moulin).
- يخلط الثوم المدقوق والملح وعصير الليمون الحامض بالطحينة، ثم يضاف الخليط إلى الحمص المطحون ويحرك جيداً.
- إذا كان الخليط جامداً يخفف بإضافة ٣ ملاعق طعام من الماء.
- يسكب في أطباق، ويزيّن برشّة كمّون وبقليل من زيت الزيتون وبعض البقدونس المفروم.

❖❖❖

## حمص بالطحينة مع اللحم المفروم

**المقادير**

- حمص بالطحينة
- ١ أوقية لحم مفروم
- ١/٤ كوب صنوبر
- ١/٤ كوب سمن أو زيت نباتي
- رشة ملح
- رشة بهار
- رشة قرفة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

## طريقة التحضير

- يُقلى الصنوبر بالسمن حتى يبدأ بالاحمرار.
- يرفع من السمن ويحمَّر اللحم مكانه ويضاف إليه الملح والبهار والقرفة ويحرك الخليط مدة ٥ دقائق.
- يوضع الحمص بالطحينة في طبق ثم يصب عليه اللحم المفروم والصنوبر ويؤكل ساخناً.

❖❖❖

# الخبز الإفرنجي بالجبن والبيض

### المقادير

- ٢ بيضتان مسلوقتان
- ٢ كوبان من الجبن المبشور
- ½ كوب من الزيتون المفروم فرماً ناعماً
- ½ كوب من الفلفل الأخضر المفروم فرماً ناعماً
- ¼ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ⅓ كوب من الكاتشاب
- ٢ ملعقتا طعام من المايونيز
- ١ ملعقة صغيرة من الخردل
- رشة من الصعتر الأخضر الجاف
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- ٤ أرغفة صغيرة من الخبز الافرنجي
- ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون

الكمية تكفي من ٦ إلى ٨ أشخاص

## طريقة التحضير

- يفرم البيض المسلوق ويضاف إليه الجبن ويحرك الخليط.
- يوضع الزيتون والفلفل الأخضر والبصل المفروم في طبق ويضاف إليها الملح والفلفل الأسود والصعتر وتخلط المواد جيداً.
- يحرك مزيج الكاتشاب والمايونيز والخردل جيداً ثم يضاف المزيج إلى خليط البيض والجبن وخليط الزيتون والبصل ويحرك الخليط جيداً.
- يقطع كل رغيف إلى قسمين ثم يمسح كل قسم من الداخل بقليل من زيت الزيتون ويحشى بقليل من الحشو.
- توضع أنصاف الأرغفة تحت الشواية وتترك مدة تكفي لإذابة الجبن قليلاً ثم تقدم ساخنة.

❖❖❖

# رغيف الخبز الإفرنجي بالجبن والتوابل

### المقادير

- ١ رغيف من الخبز الافرنجي طوله ٤٠ سنتيمتراً
- ⅓ كوب من الزبدة المذابة
- ٢ ملعقتا طعام من حبوب الكراويا
- ٢٠٠ غ من جبن شيدار Cheddar

**التغليفة**

- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الحرّيف

الكمية تكفي ٨ أشخاص

## طريقة التحضير

- يشق الرغيف بطرف سكين حادة بحيث لا يصل طرف السكين إلى قعر الرغيف في أماكن متعددة. (المسافة بين الفتحة والأخرى ٥ سنتيمترات).
- يقطع الجبن إلى أصابع رقيقة وتغرس أصابع الجبن في الفتحات التي في الرغيف.
- يوضع الرغيف في صينية ثم تخلط الزبدة وحبوب الكراويا ويمسح الرغيف بالمزيج من جميع الجهات.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف ويخبز الرغيف مدة ١٥ دقيقة.
- يوضع عصير الحامض مع الزبدة والفلفل فوق نار خفيفة حتى تذوب الزبدة.
- يقطع الرغيف إلى شرائح ويصب فوقه مزيج الزبدة والفلفل ويقدم حالاً.

❖❖❖

## السردين على التوست




المقادير

- ١/٤ كوب زبدة أو مارجرين
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من عصير الليمون الحامض
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الخردل (المستاردة)
- عدّة قطع من السردين المعلب، المصفّى
- قطع توست

الكمية نصف كوب

### طريقة التحضير

- تحرّك الزبدة جيداً حتى تصبح لينة.
- يمزج عصير الليمون بالخردل ويضاف المزيج إلى الزبدة ويحرك جيداً.
- تدهن قطع التوست أو الخبز المحمص بمزيج الزبدة.
- توضع قطعة من السردين المصفّئ على كل قطعة من الخبز المدهون.

❖❖❖

## أضلاع السلق بالطحينة

المقادير

- ١/٢ كيلو أضلاع السلق
- ١/٢ كوب طحينة
- ٥ فصوص ثوم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٣/٤ كوب من عصير الليمون الحامض

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- تسْلق أضلاع السلق جيداً وتصفى ثم تفرم.
- بعد ذلك تدق ناعماً بمدقة الثوم وتمزج بخليط الثوم المدقوق والحامض والطحينة.
- يحرك المزيج جيداً ثم يسكب في أطباق صغيرة ويقدم إلى جانب ورق السلق المحشو باللحم.

❖❖❖

## ورق السلق المحشو (بالزيت)



المقادير

- ١ كيلو سلق
- ٢ باقتا بقدونس
- ٢ بصلتان متوسطتا الحجم
- ٣/٤ كوب أرز
- بعض أوراق النعناع الأخضر
- ٣ حبات بندورة حمراء كبيرة
- ٣/٤ الكوب من زيت الزيتون
- ١ ملعقة طعام من الملح
- رشة بهار
- رشة فلفل
- عصير ليمونتين حامضتين

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- يُفْرم البصل ناعماً ويفرك بالملح والبهار.
- تفرم البندورة والبقدونس والنعناع ناعماً، وتضاف هذه المقادير إلى الأرز المغسول وتحرك جيداً.
- ثم يضاف نصف كوب من زيت الزيتون وعصير الحامض إلى المزيج ويحرك جيداً.
- يقطع ورق السلق وتزال أضلاعه الزائدة ويغسل.
- يوضع ورق السلق بالماء المغلي ويرفع حالاً حتى لا يهترئ، ثم يحشى (راجع طريقة حشو ورق العنب).
- تصف بعض عروق أو أضلاع السلق في قعر القدر ويرص فوقها الورق المحشو.
- يضاف إلى القدر بقية زيت الزيتون وبقية مرق الحشو وقليل من الماء حتى يغمر الورق.
- يرصّ الورق جيداً بوضع طبق صغير فوقه في القدر ثم يغطّى القدر ويوضع على النار حتى يغلي.
- تخفف النار ويطهى الورق مدة ساعة.
- عندما يبرد الورق يقلب في طبق ويزيّن بحلقات البندورة.

## سناسل عجل



المقادير

- ١ أوقية سناسل عجل
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- عصير ليمونة حامضة
- ٢ ملعقتا طعام زيت زيتون

الكمية تكفي ٣ أشخاص



### طريقة التحضير

- توضع السناسل بعد غسلها في قدر وتغمر بالماء.
- تضاف رشة ملح إلى السناسل وتسلق على النار المتوسطة الحرارة مدة ١٠ دقائق.
- تصفى السناسل وعندما تبرد تقسم إلى قطع صغيرة (٢سنتيمتر) وتوضع في طبق التقديم.
- يخفق الزيت والحامض وينثر فوق السناسل وتقدم.

❖❖❖

## السندويش المحمر



المقادير

- ٨ شرائح من الخبز الإفرنجي الأبيض
- ٢ بيضتان مخفوقتان مع ملعقتي طعام من الحليب
- ½ كوب من الدقيق
- ٤ شرائح من جبن الشيدار أو الموزاريلا Mozarella
- رشة فلفل ورشة ملح خفيفة
- ١ كوب من الزيت النباتي للقلي

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- تزال قشرة شرائح الخبز بالسكين.
- توضع شريحة جبن فوق كل شريحة من الخبز (٤ شرائح).
- يغطى الجبن بشرائح الخبز الأربع الأخرى. ثم يضغط على السندويش قليلاً.
- يخلط الدقيق مع الملح والفلفل ويحمى الزيت في المقلاة.

- تغمس كل سندويش بالدقيق جيداً ثم تغمس بمزيج البيض وتحمر السندويشات بالزيت الحار وتوضع فوق ورق خاص ليمتص الزيت الفائض.
- تقدم السندويشات ساخنة.

## فطر بالزيت

**المقادير**

- ١ كوب من الماء
- ٢ فصّا ثوم ، مدقوقان
- عصير ليمونتين حامضتين
- ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ٤ أكواب من الفطر الصحيح المصفّى (المعلب)
- ١ بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً
- رشة ملح

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع الماء، والثوم، والبصل، وعصير الليمون وزيت الزيتون وقليل من الملح في مقلاة على النار.
- يحرك المزيج حتى يغلي وعندها تخفف النار وتترك المقلاة مدة ٥ دقائق على النار الخفيفة.
- يضاف الفطر والبقدونس إلى الخليط ويترك على النار الخفيفة مدة عشرة دقائق أخرى.
- يصفى الفطر ويوضع جانباً في طبق. ويوضع السائل في وعاء ويغلى مرة أخرى حتى تصبح كميته حوالى نصف كوب.
- يصب السائل أو المرق فوق الفطر ويوضع الطبق في الثلاجة ويقدم بارداً.

## فطر بالعجين

**المقادير**

- ١ علبة من عجين الپاف المجلد (٣٠٠غ) أو المحضر في البيت (*)
- خليط بيضة واحدة مخفوقة مع ملعقة طعام من الماء

**الحشو**

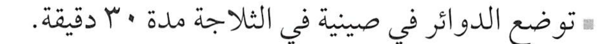
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ١½ كوب من الفطر المفروم
- ٤ ملاعق طعام من الدقيق
- ١¼ كوب من الحليب
- ملح وفلفل

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يحمّى الفرن إلى درجة ٤٠٠ْ ف.
- بعد أن يذوّب العجين المجلد، يرقّ إلى سماكة نصف سنتيمتر على لوح خشبي عليه قليل من الدقيق.
- يقطع العجين إلى ٦ دوائر بواسطة فنجان شاي قُطر فوهته ٧ سنتيمترات ونصف. ثم يضغط وسط كل دائرة من الدوائر الست بكشتبان قطر فوهته نصف سنتيمتر، شرط أن لا يقطع الكشتبان العجين تماماً.





- توضع الدوائر في صينية في الثلاجة مدة ٣٠ دقيقة.
- تدهن كل دائرة من دوائر العجين بالبيضة المخفوقة ثم تخبز في الفرن الساخن مدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنتفخ.
- ترفع من الصينية برفق وتوضع جانباً حتى تبرد.
- ينزع الغطاء الصغير من أعلى كل دائرة ويجوف قسم من داخل العجينة. عندها يهيأ الحشو.
- تذوّب الزبدة ويضاف إليها الفطر ويترك على النار مدة دقيقتين. ثم يضاف إليه الدقيق ويحرك مدة دقيقة على النار.
- يضاف الحليب ويترك المزيج على النار حتى يغلي ثم تخفف الحرارة ويطهى المزيج مدة دقيقتين.
- يتبل المزيج بالملح والفلفل ويقسم بين دوائر العجين.
- تملأ كل دائرة بكمية من المزيج ثم تغطى بالغطاء الصغير الذي اقتلع بالسكين.
- تسخن دوائر العجين في فرن حرارته ٤٠٠ْ ف مدة ١٠ دقائق.

❖❖❖

## فطر بالليمون



### المقادير

- ٣/٤ الكيلو من الفطر الطازج الصغير الحجم
- ١ ليمونة واحدة متوسطة الحجم
- ١/٤ كوب من زيت الزيتون
- ٢ ملعقتا طعام من صلصة الصويا
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة من السكر

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقطع الأضلاع الخشنة من الفطر ويغسل جيداً ثم يجفف برفق بمناشف ورقية.
- تقطع ٦ شرائح رفيعة من الليمونة وتؤخذ ملعقتان صغيرتان من العصير من القسم الباقي.
- في وعاء على نار قوية يسخن الزيت ثم يضاف إليه الفطر ويحرك جيداً.



- تضاف شرائح الليمون والعصير والصويا والملح والسكر وتحرك المقادير جيداً.
- تترك على النار مدة ٥ دقائق ثم تقدم إلى جانب الطبق الرئيسي.

❖❖❖

## فلفل أخضر حلو
## مع البندورة (شكشوكة)

### المقادير

- ٣ حبات من الفلفل الأخضر الحلو
- ١/٢ كيلو بندورة (طماطم) حمراء طازجة
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة اليابسة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١٠ فصوص ثوم
- كمية قليلة من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
- رشة فلفل حرّيف

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُفْرم الفلفل الأخضر قطعاً صغيرة بعد غسله ويلوّح بالزيت على نار متوسطة.

- في هذه الأثناء تقشر البندورة وتفرم فرماً ناعماً.
- يدق الثوم مع الملح والكزبرة شرط أن لا يهرس جيداً.
- بعد أن يذبل الفلفل الأخضر على النار، تضاف إليه قطع البندورة ويحرك حتى تذبل البندورة.
- يضاف خليط الثوم والكزبرة إلى البندورة وتحرك مدة ٣ دقائق.
- ترفع عن النار وتقدم باردة.

## فلفل أخضر محشو (بالزيت)



المقادير

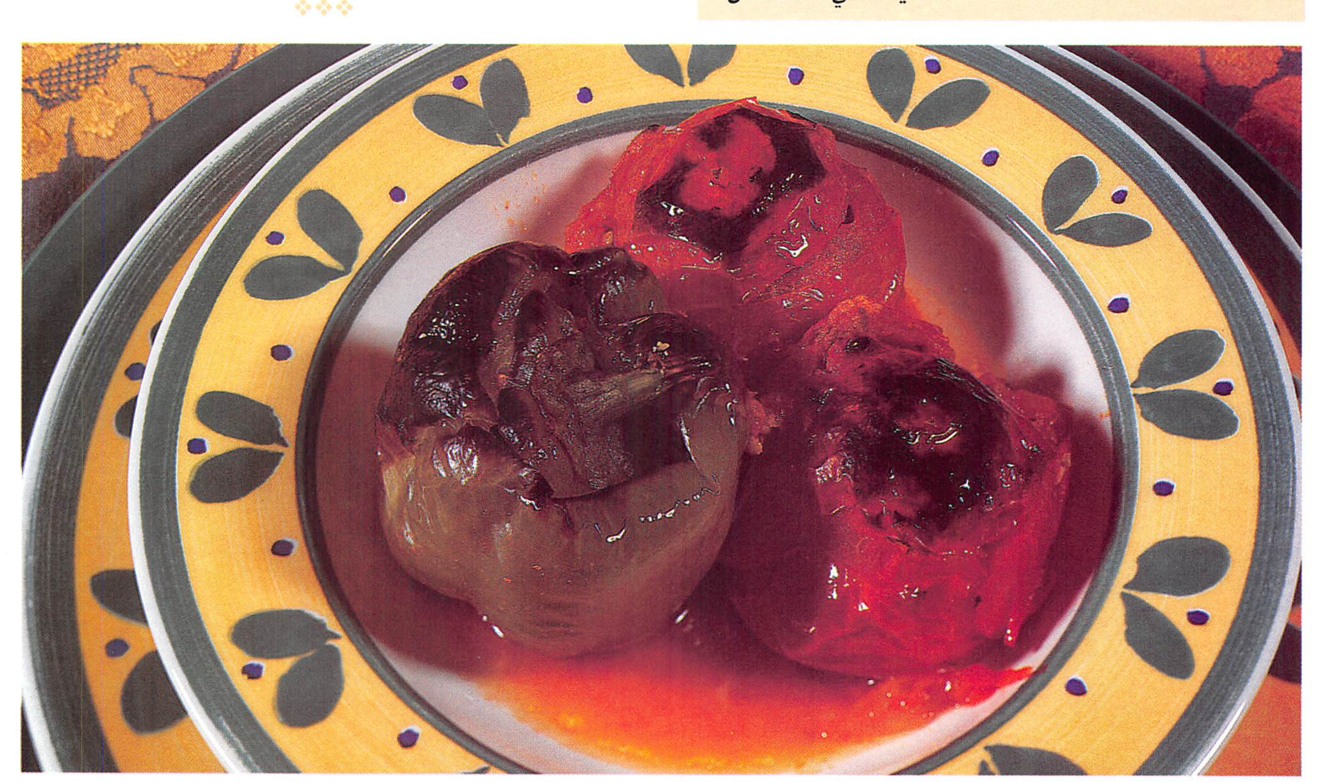
- ١ كيلو فلفل أخضر
- ٢ بصلتان متوسطتان
- ٣ حبات بندورة (طماطم) كبيرة
- ٣ باقات من البقدونس
- ½ كوب أرز مصري
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ¾ الكوب من زيت الزيتون
- فلفل أسود ـ رشة بهار
- عصير ليمونة حامضة (حسب الذوق)
- بضع فليفلات خضراء حلوة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

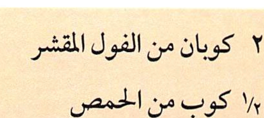


### طريقة التحضير

- يفرم البقدونس فرماً ناعماً ويغسل ويصفى.
- يفرم البصل ناعماً ويفرك بالملح والبهار.
- تفرم البندورة (طماطم) فرماً ناعماً.
- يغسل الأرز وتخلط جميع المقادير مع الأرز وتحرك جيداً.
- يضاف زيت الزيتون والحامض الى الخليط ويحرك ثم يترك جانباً.
- يحشى الفلفل الأخضر بخليط الأرز حتى عنقه تقريباً.
- يقطع الفلفل الأخضر الحلو ويصف في أسفل القدر ويرص فوقه الفلفل الأخضر المحشو.
- يضاف مرق الحشو إلى الفلفل الأخضر مع كوب ونصف كوب من الماء.
- يرش قليل من الملح فوق الفلفل الأخضر ويوضع على نار قوية حتى يغلي، ويغطى القدر.
- بعد أن يغلي تخفف النار وتبقى القدر على النار لمدة ساعة أو حتى ينضج.
- يرفع ليبرد ثم يصف في طبق ويزين بحلقات من البندورة.

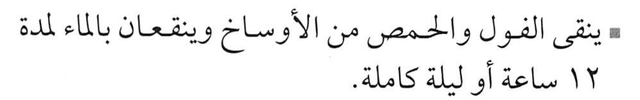


## الفلافل (الطعمية)




- ٢ كوبان من الفول المقشر
- ½ كوب من الحمص
- ٣ رؤوس ثوم
- بصلة
- ½ باقة من الكزبرة الخضراء
- باقة بقدونس
- ٢ ملعقتا طعام من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من البهار
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة
- ½ ملعقة صغيرة من الشطة (الفلفل الحرّيف)
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ½ ملعقة صغيرة من الكمّون الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من الكربونات
- ٥ أكواب زيت للقلي

الكمية ٧٠ قرصاً




- ينقى الفول والحمص من الأوساخ وينقعان بالماء لمدة ١٢ ساعة أو ليلة كاملة.
- يصفى الفول والحمص من الماء ثم يقشر البصل والثوم وتفرم جميع المواد بمطحنة اللحم.
- تفرم الكزبرة والبقدونس.
- تخلط جميع المواد مع بعضها البعض جيداً ثم تفرم فرماً ناعماً مرتين في مطحنة اللحم.
- يضاف إلى الخليط الملح والتوابل والكربونات وتعجن باليد جيداً.
- يترك الخليط جانباً حتى يختمر مدة ساعة ونصف الساعة ثم يعجن مرة ثانية.
- يوضع الزيت في مقلاة عميقة على نار قوية وتقطع عجينة الفلافل بآلة خاصة بالفلافل أو بملعقة طعام ويستعان على ذلك ببلّ اليد بقليل من الماء.
- تقلى الأقراص في الزيت الحار حتى تحمر قليلاً.
- تقدم الفلافل ساخنة مع سلطة البقدونس بالطحينة والحامض ومع سلطة الخضر والكبيس.

## فول أخضر بالزيت

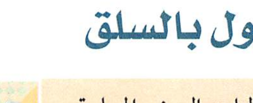
المقادير

- ١ كيلو فول أخضر طريء
- ½ كوب من زيت الزيتون
- ٣ بصلات مفرومة ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب ماء
- رشة فلفل أسود
- ¼ كوب عصير حامض
- باقة كزبرة خضراء
- ٥ خمس فصوص ثوم

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تزال خيوط الفول ويقطع قطعاً صغيرة، ثم يغسل ويصفى.
- تفرم الكزبرة الخضراء وتغسل وتُصفى.
- يقلى البصل والثوم والكزبرة بالزيت في قدر أو مقلاة كبيرة.
- ثم يضاف إليه الفول ويقلب على نار متوسطة مدة ١٠ دقائق.
- يصب الحامض والملح والفلفل إلى الفول.
- يضاف الماء إلى الفول ويترك على نار هادئة حتى ينضج، (حوالي ٢٠ دقيقة).
- يقدّم الفول بارداً.



## الفول بالسلق





المقادير

- ١ كوب من حبوب الفول النابت الصغير المسلوق
- ٥ أكواب من أوراق السلق المفرومة
- ٥ فصوص ثوم
- ¼ باقة كزبرة مفرومة
- ١ كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- ٣ بصلات مقطعة إلى جوانح رقيقة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- يدق الثوم وتفرم الكزبرة بعد غسلها.
- يوضع الزيت في قدر ويضاف إليه الثوم والكزبرة ويحرك على نار متوسطة مدة دقيقتين.





- يضاف السلق المفروم إلى الثوم ويقلّب على النار مدة دقيقتين.
- تضاف حبوب الفول المسلوقة إلى خليط السلق ويضاف الملح ويحرك الخليط.
- تترك القدر على نار متوسطة مدة ٥ دقائق.
- تحمر جوانح البصل في الزيت على نار متوسطة مدة ٥ دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً.
- يصب الفول في وعاء ويزين بالبصل المحمّر ويقدم مع عصير الليمون الحامض ويؤكل بارداً أو ساخناً حسب الذوق.

❖❖❖

## قريدس (جمبري) حرّيف

المقادير

- ١/٢ كيلو قريدس (جمبري)
- ٣ فصوص ثوم
- ٣ حبّات من الفلفل الأخضر الحريف
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ كوب من عصير الليمون الحامض

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- يسْلق القريديس (*) ثم يقشر وينزع الخيط الأسود الموجود في ظهره.
- يفرم الثوم والفلفل الحريف فرماً ناعماً.
- يوضع القريدس في وعاء ويصب عليه مزيج الحامض والثوم والفلفل. ثم يبرّد في الثلاجة مدة ٣ ساعات.
- يغرز بعيدان رفيعة ويقدم.

❖❖❖

## كناپيه القريدس (جمبري)

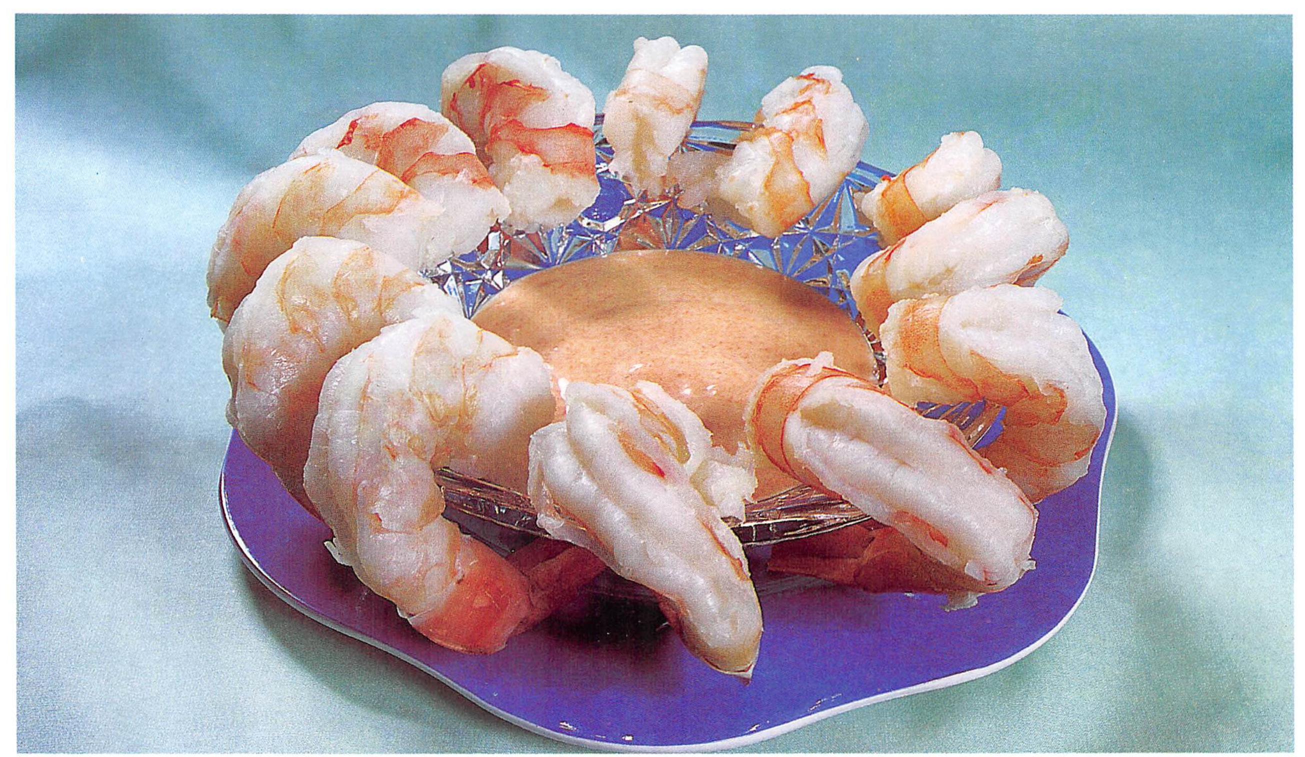
المقادير

- ١٨ من القريدس المعلب ، أو المطبوخ والمقشر (*)
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- بيضة واحدة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس
- ١٢ قطعة توست (خبز افرنجي محمص) أو بسكويت مملح
- ١/٢ كوب مايونيز

الكمية ١٢ كناپيه

### طريقة التحضير

- توضع ١٢ قطعة من القريدس جانباً في الثلاجة. ثم يفرم القريدس الباقي فرماً ناعماً ويخلط جيداً مع الزبدة.
- تسلق البيضة جيداً ثم يهرس صفارها عندما تبرد ويوضع جانباً.



- في هذه الاثناء يفرم البقدونس فرماً ناعماً.
- تُدهن قطع التوسُت أو الكنابيه بزبدة القريدس. ثم تمرغ قطع القريدس الباردة في المايونيز وتوضع كل واحدة على قطعة توست.
- تـزيّن قطع التوست بصفار البيض والبقدونس المفروم.

❖❖❖

## كوكتيل القريدس (جمبري)

المقادير

١ كوب من القريدس المقشر (*)
١/٤ كوب من المايونيز
٢ ملعقتا طعام من عصير البندورة أو الـ Ketchup
رشة ملح
رشة بهار
١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار Tabasco
رشة من مسحوق جوزة الطيب
قلب خسّة واحدة
٤ حلقات من الليمون الحامض

الكمية تكفي٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يخْلط المايونيز وعصير البندورة والفلفل الحار والملح والبهار وجوزة الطيب جيداً.
- يخلط القريدس مع ملعقة واحدة من المزيج السابق.
- في هذه الأثناء يغسل قلب الخسة ويصفى، ثم يفرم فرماً ناعماً ويقسم بالتساوي على ٤ أكواب خاصة للكوكتيل.
- يقسم القريدس أيضاً بالتساوي على الأكواب الأربعة، ثم يضاف إلى كل كوب قليل من مزيج المايونيز.
- تزين الأكواب بحلقات الليمون وتقدم باردة.

❖❖❖

## كنابيه مع سمك الأنشوا

المقادير

بيضة واحدة
١ بندورة متوسطة الحجم ، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
٦ من فيليه الأنشوا المهروسة
٢ ملعقتا طعام من سمك الطون المقطع شرائح صغيرة
٢ ملعقتا طعام من الفلفل الأخضر المفروم فرماً ناعماً
٢ ملعقتا طعام من المايونيز
١٢ قطعة من الخبز الافرنجي أو التوست

الكمية ١٢ كنابيه

## طريقة التحضير

- تسلق البيضة جيداً وتفرم ناعماً.
- يضاف إليها الطون والبندورة والفلفل والأنشوا وتحرك جيداً.
- ثم يضاف المايونيز إلى المزيج، مع التحريك المتواصل.
- يمدّ المزيج على قطع الخبز ويقدم.

## الكبة النيئة «الفراكة»

### المقادير

- ½ كيلو هبرة العجل
- ½ أوقية دهن بحجم حبة الجوز الكبيرة
- ١ بصلة متوسطة

**الكمونة**

- عرقا نعناع أخضر
- ملعقة صغيرة من كل من الكمّون والمردكوش والحبق والقرفة والفلفل الحرّيف
- كوب من البرغل الناعم المنقوع
- ملح حسب الذوق

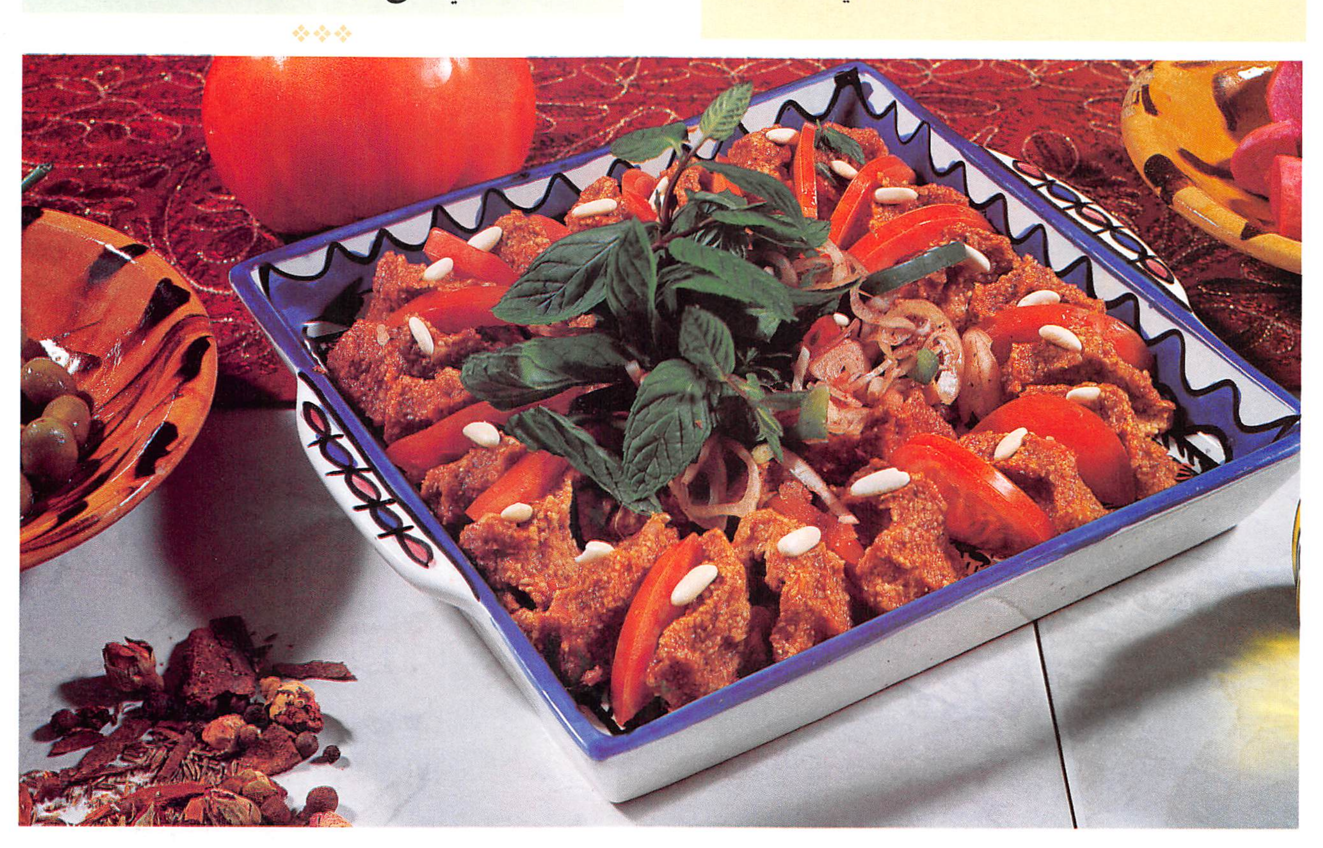
الكمية تكفي ٦ أشخاص

## طريقة التحضير

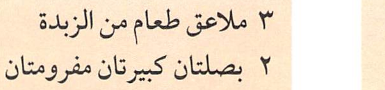
- يقسم اللحم إلى قطع صغيرة وتدق بمدقة خاصة على الرف الرخامي حتى تنعم.
- أثناء دق اللحم تسحب العروق الموجودة في اللحم.
- يضاف الملح والدهن إلى اللحم ويدق الخليط حتى ينعم كليًا ثم يجمع اللحم ويدحرج فوق ملعقتي طعام من البرغل ويغطى بورق مشمع.
- تدق البصلة مع النعناع بالمدقة فوق الرف ثم تضاف التوابل والملح إليها وتدق مرّة أخرى مع البرغل الناعم. (هذا المزيج يُسمى كمونة)
- تضاف كميّة اللحم الناعم إلى الكمونة ويعجن الخليط.
- يقسم الخليط إلى قطع بحجم البيضة ويضغط على القطع بين الأصابع لتأخذ شكلها من الداخل.
- تصف القطع في طبق التقديم وينثر عليها قليل من الفلفل الحريّف وتزيّن بحبوب الصنوبر.
- تقدم الفراكة إلى جانب سلطة الخيار باللبن.

### ملاحظة

- من الممكن إضافة ملعقة طعام من زيت الزيتون إلى الفراكة أثناء عجنها كي تصبح طرية ونكهتها أفضل .



## كبد مقلي



**المقادير**

- ٢ كبد ضأن
- ١/٢ كوب زيت زيتون
- ١/٢ كوب بصل مفروم حلقات
- ١/٢ كوب بقدونس مفروم
- ١/٤ كوب من الدقيق
- ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من الملح والفلفل الأسود والبهار

الكمية تكفي ٥ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يقطع الكبد إلى شرائح وتنقع بماء مملّح بملعقة صغيرة من الملح مدة ٥ دقائق.
- ينظف الكبد (*).
- يخلط الدقيق والبهارات وتغمس شرائح الكبد بخليط الدقيق ويحمر بالزيت الحار لمدة دقيقتين فقط.
- تصف شرائح الكبد في طبق وتزين بالبقدونس وحلقات البصل وتقدم ساخنة.

❖❖❖

## كبد الدجاج

**المقادير**

- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ٢ بصلتان كبيرتان مفرومتان
- ٢ فلفلتان خضراوان كبيرتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ١/٢ كيلو من أكباد الدجاج
- ١/٢ كوب من صلصة الفلفل الأحمر الحرّيف
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

الكمية تكفي ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تذوّب الزبدة في مقلاة كبيرة فوق نار معتدلة وتضاف الفلفلتان والبصلتان إليها وتلوّح المواد فوق النار مدة ١٠ دقائق.
- تقطع الأكباد ثم تضاف إلى البصل والفلفل وتترك على النار حتى تحمرّ جميع جوانبها وتحرّك بين الحين والحين.
- تضاف صلصة الفلفل الأحمر الحرّيف وعصير الليمون إلى المواد السابقة وتحرك.
- تخفف النار وتترك المواد عليها مدة دقائق وتحرك بين حين وآخر.

❖❖❖

## الكلاوي المقلية

**المقادير**

- ٦ كلاوي ضأن
- ١ بصلة كبيرة مفرومة
- ١ ملعقة طعام خل
- ١/٤ كوب ماء
- ٢ ملعقتا طعام من عصير ليمون حامض
- ١ ملعقة طعام دقيق
- ٣ ملاعق زبدة
- رشة ملح ، رشة فلفل أسود ورشة بهار
- ١ ملعقة طعام من البقدونس للزينة

الكمية تكفي ٤ أشخاص



**طريقة التحضير**

- تغسل الكلاوي وتنظف من الزوائد (*)
- توضع الزبدة في قدر وترفع على النار ويضاف إليها البصل المفروم، ويلوّح على النار.



- تضاف الكلاوي إلى البصل وتحرك على النار مدة ٥ دقائق.
- ترفع الكلاوي من القدر ويضاف الدقيق إلى الزبدة ويحرك على النار حتى يحمرّ قليلاً، ثم تضاف التوابل والماء والخل وعصير الحامض إلى الدقيق ويحرك المزيج.
- تضاف الكلاوي إلى المزيج وتترك على النار الخفيفة لمدة ١٥ دقيقة.
- تقدم الكلاوي ساخنة ومزينة بالبقدونس.

## لسانات

**المقادير**

- ٢ لسانا عجل أو بتلّو
- ٢ فصان من الثوم
- قشرة ليمون حامض صغيرة أو قشرة مندلينا
- ٢ عودا قرفة
- ١ بصلة متوسطة
- ٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون
- ١ ملعقة صغيرة من الخل
- ½ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٧ أشخاص



### طريقة التحضير (١)

- لسان العجل يحتاج الى ساعتين على نار خفيفة حتى ينضج، لأن النار القوية أثناء السلق تجعل لحم اللسان يابساً.
- تنقع اللسانات في الماء البارد مدة ساعة.
- توضع اللسانات في قدر فيه ماء ساخن وتضاف إليه البصلة والملح وقشرة الليمون وملعقة صغيرة من الخل.
- يغطى القدر ويوضع على نار خفيفة مدة ساعتين.
- تصفى اللسانات ويكشط الدهن من قاعدة اللسان وبمساعدة رأس سكين حادة يشق غلاف اللسان ويقشر من قشرته الخشنة.
- تقطع اللسانات إلى دوائر وتصف في طبق التقديم وينثر فوقها الحامض مع الثوم والملح وتزين بالزيتون الأسود وتقدم مع المقبلات.



### طريقة التحضير (٢)

- تنظف اللسانات وتحمر في زيت الزيتون بعد ان تقطع ويضاف إليها بصلة مفرومة وثلاث فصوص ثوم مفرومة وتقلب القطع على النار مدة دقائق.

- يضاف قليل من الفلفل الحريف المفروم الى اللسانات وتقلب على النار، يصب الليمون الحامض و½ كوب من الكزبرة الخضراء على قطع اللسان وتقدم ساخنة.

## لوبياء بالزيت

**المقادير**

- ١ كيلو لوبياء خضراء
- ٣ بصلات كبيرة مقطعة شرائح صغيرة
- ٦ فصوص ثوم
- ½ كوب زيت زيتون
- ١ كيلو بندورة حمراء مقشرة
- ٢ ملعقتا طعام من الملح
- رشة بهار

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُزَال الخيوط الجانبية للوبياء وذلك بقص قطعة صغيرة من طرفها وسحبها بطول الثمرة .
- تغسل اللوبياء وتصفى.
- يُقلى الثوم والبصل بالزيت في قدر على نار قوية حتى يَحمرّا قليلاً.



- تضاف اليهما اللوبياء والملح والبهار وتقلب عدة مرَّات على النار. ثم تضاف اليهما قطع البندورة المقشرة وتغطى القدر.
- تترك على النار لتغلي، ثم تخفف النار، وتبقى القدر على النار مدة نصف ساعة أو حتى تنضج.
- تصب في طبق وتقدم باردة.

**ملاحظة**

يستحسن إضافة بعض فصوص الثوم المدقوقة مع النعناع اليابس إلى اللوبياء قبل أن ترفع عن النار بقليل .

## حبوب اللوبياء بالسلق

**المقادير**

- ١ كوب من حبوب اللوبياء «مسلاّت» المسلوقة
- ٥ أكواب من أوراق السلق المفرومة
- ٥ فصوص ثوم
- باقة كزبرة مفرومة
- ¼ كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- ٣ بصلات مقطعة إلى جوانح رقيقة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير

- يدق الثوم وتفرم الكزبرة بعد غسلها.
- يوضع الزيت في قدر ويضاف إليه الثوم والكزبرة ويحرك على نار متوسطة مدة دقيقتين.
- يضاف السلق المفروم إلى الثوم ويقلّب على النار مدة دقيقتين.
- تضاف حبوب اللوبياء المسلوقة إلى خليط السلق ويضاف الملح ويحرك الخليط.
- تترك القدر على نار متوسطة مدة ٥ دقائق.
- تحمر جوانح البصل في الزيت على نار متوسطة مدة ٥ دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً.
- يصب السلق باللوبياء في وعاء ويزين بالبصل ويقدم مع عصير الليمون الحامض.



## محمرة

**المقادير**

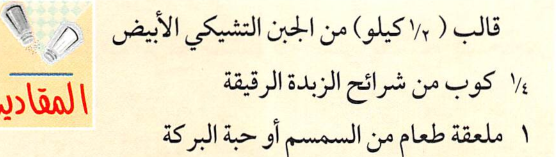
- ٢ كوبان من الجوز المفروم فرماً ناعماً بالماجيمكس
- ١/٢ كوب من الكعك المطحون
- رشة فلفل «شطّة» حرّيف
- ١/٢ كوب زيت زيتون
- رشة كمون مع رشة سكّر ورشة ملح «حسب الذوق»
- ٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
- ١ ملعقة طعام من رُبّ الرمّان
- ١/٤ كوب من الماء
- ١/٤ كوب من الكاتشاب أو من معجون الفليفلة الحمراء الحلبية الحرِّيفة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينقع الكعك بالماء.
- ينقع الجوز والفلفل بالزيت مدة نصف ساعة.
- يضاف الكعك والتوابل والكاتشاب والسكر والحامض والزيت ورب الرمان إلى خليط الجوز. ويحرك الخليط.
- يضاف الملح إلى المحمّرة وتحرك مرة أخرى، ويجب أن تكون المحمّرة جامدة قليلاً مثل اللبنة.
- تصب في أطباق وتقدم مع اللحوم المشوية.

## مناقيش بالجبن



**المقادير**

- قالب (١/٢ كيلو) من الجبن التشيكي الأبيض
- ١/٤ كوب من شرائح الزبدة الرقيقة
- ١ ملعقة طعام من السمسم أو حبة البركة

الكمية ٣ أرغفة



### طريقة التحضير

- يقطع قالب الجبن الى شرائح (حسب الذوق)
- توضع الشرائح في طبق عميق وتُغمر بالماء حتى تتخلّص من الملح الفائض مدة ١٠ دقائق.
- تُصفى الشرائح وتُوضع فوق قطعة من القماش حتى تجف.
- تخلط شرائح الجبن وشرائح الزبدة والسمسم جيداً.
- تقسّم الشرائح على ٣ أرغفة عجين متوسطة الحجم بحيث تغطى الأرغفة بالتساوي وتخبز في الفرن الحار ٤٠٠ درجة مدة ١٠ دقائق.

**ملاحظة**

من الممكن إستعمال زيت الزيتون او الزيت النباتي بدل الزبدة .

# مناقيش بالزعتر

المقادير

**العجين**

- ٢ كوبان من الدقيق الجيّد
- ١/٢ كوب من الماء الدافئ
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة سكر
- ٢ ملعقتان صغيرتان من حبيبات الخميرة الجافة
- ١/٤ كوب من الزيت

**الحشو**

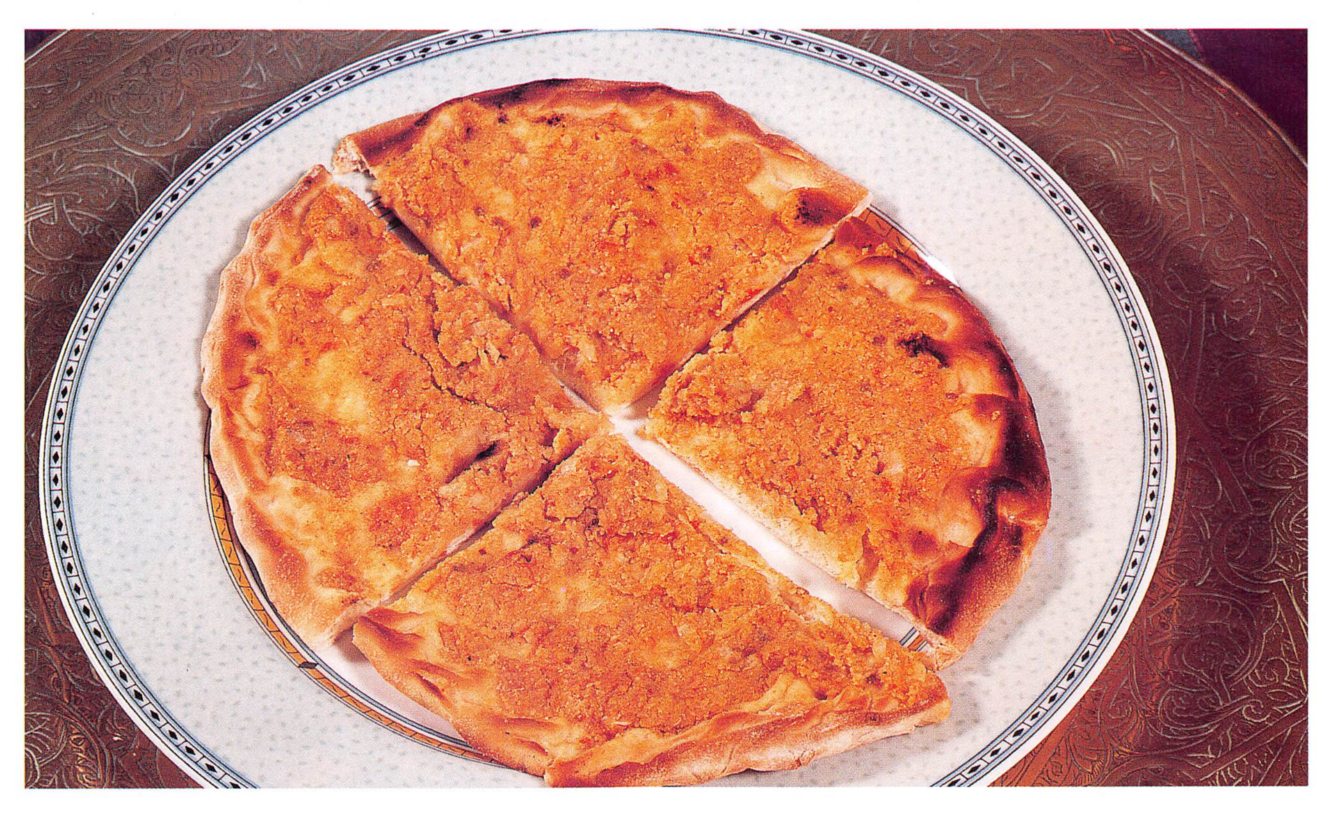
- ٦ ملاعق طعام من الزعتر المتبّل
- ١/٢ كوب من زيت الزيتون

كمية الحشو تكفي ٥ أرغفة

## طريقة التحضير

- توضع الخميرة والسكر وملعقتا طعام من الماء الدافئ في كوب ويُضرب المزيج بالشوكة حتى يصبح كالعجين اللّين.
- يوضع الكوب في مكان دافئ مدة ٥ دقائق حتى ينتفخ المزيج وتكثر عليه الرغوة.
- ينخل الدقيق والملح والسكر في طبق كبير ويُصب مزيج الخميرة مع كمية الماء والزيت في وسط الدقيق.
- تخلط السوائل والدقيق ثم يجمع ويعجن باليد مدة بضع دقائق.
- يوضع العجين على الرف ويعجن جيداً حتى لا يلتصق العجين باليد.
- يدهن الطبق الكبير بالزيت ويُوضع العجين ثم يغطى بقطعة قماش رطبة ويوضع في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
- ينثر قليل من الدقيق فوق الرف ويقلب العجين عليه.
- يهيأ العجين على شكل كرات بحجم الرغيف الذي سيدهن بالزعتر.
- تسطح كل كرة من العجين بباطن اليد ثم بالشوبك (نشّابه) حتى تشكل دائرة او رغيف سماكته حوالي نصف سنتيمتر. يدهن سطح كل رغيف بخليط الزعتر والزيت بحيث يغطى تماماً بالحشو.
- تُخبز المناقيش بالفرن الحار حتى يجف العجين ويصبح لونه ذهبياً.





# مناقيش بالكشك

## المقادير

**العجين**

٢ كوبان من الدقيق الجيّد
١/٢ كوب من الماء الدافىء
١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
رشة سكر
١/٤ كوب من الزيت
٢ ملعقتان صغيرتان من حبوب الخميرة

**الحشو**

٣/٤ الكوب من الكشك
١/٢ كوب من زيت الزيتون
٢ حبتا بندورة مقشرة ومفرومة ناعما
١ بصلة مفرومة فرما ناعماً
ملح حسب الذوق
حبوب السمسم حسب الذوق
١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحرّيف

الحشو يكفي ٩ أرغفة من الخبز اللبناني

## طريقة التحضير

- تتبع طريقة عجن العجين من وصفة مناقيش بالزعتر وتترك حتى يتضاعف حجمها.
- يوضع الزيت في طبق ويضاف اليه البصل المفروم والبندورة ويقلب الخليط.
- يضاف الملح والفلفل والكشك الى خليط البندورة والبصل ويقلب جيداً.
- يجب أن يكون الحشو ليناً مثل اللبن وإن كان جامداً يضاف اليه ملعقة او ملعقتا طعام من الزيت ويقلب الخليط.
- ينثر قليل من الدقيق فوق الرف ويقلب العجين فوقه.
- يقسم العجين الى كرات بحجم الرغيف (حسب الذوق) وترق كل كرة بالشوبك الى رغيف سماكته نصف سنتيمتر.
- تدهن الارغفة بالكشك وتخبز بالفرن الحار ٤٠٠ ْف حتى تجف.

## ملاحظة

من الممكن استبدال الحشو وذلك باستعمال البندورة المفرومة والبصل والفلفل الحريف والملح والكمون وقليل من الزيت والاستغناء عن الكشك .

## هندباء بالزيت

المقادير

١ كيلو هندباء
٣/٤ الكوب من زيت الزيتون
٤ بصلات مقطعة شرائح
٢ ملعقتا طعام من الملح
٥ فصوص ثوم

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنقى الهندباء من الأوساخ والأوراق الصفراء وتفرم فرماً ناعماً.
- توضع في وعاء وتغمر بالماء الساخن وتسلق على النار مدة دقيقة.
- عندما يصبح فركها بالأصابع سهلاً، تُعصر باليد وتُوضع جانباً لتبرد.
- تقلى شرائح البصل بزيت الزيتون حتى يحمر لونها.
- يرفع البصل من الزيت وتضاف الهندباء إلى الزيت مع الملح والثوم المدقوق وتقلب على نار معتدلة مدة ٥ دقائق.
- تسكب في طبق وعندما تبرد تغطى بشرائح البصل المقلي.
- تقدم باردة مع عصير الليمون الحامض.

❖❖❖

## ورق عنب محشو (بالزيت)



المقادير

٢ أوقيتان من ورق العنب
٢ باقتان من البقدونس
٢ بصلتان
٣/٤ كوب أرز مصري مغسول
بعض أوراق النعناع الأخضر
٣ حبَّات بندورة حمراء كبيرة
٣/٤ الكوب من زيت الزيتون
١ ملعقة طعام من الملح
رشة بهار
عصير ليمونتين حامضتين
٢ حبتا بطاطا ، مقطعة دوائر

الكمية تكفي ١٠ أشخاص





## طريقة التحضير

- يفْرم البصل فرماً ناعاً ويفرك بالملح والبهار.
- تفرم البندورة والبقدونس والنعناع فرماً ناعماً.
- يضاف الخليط إلى الأرز المغسول ويحرك جيداً. ثم يضاف إليه زيت الزيتون وعصير الليمون وتحرك جميع هذه المقادير جيداً.
- تقشر البطاطا وتقطع حلقات وترتب في قعر القدر.
- تزال عروق ورق العنب الزائدة من أسفله ويغسل.
- توضع كمية من الماء في وعاء على النار حتى تغلي.
- يوضع الورق على دفعات في الماء المغلي ثم يرفع حالاً كي لا يهترئ.
- تمد الورقة على طبق ويوضع عليها قليل من الحشو، وتطوى الجوانب وتلفّ.
- يصف ورق العنب بعد أن يحشى في القدر فوق حلقات البطاطا ويرصّ بطبق صغير.
- يضاف إلى الورق ما تبقى من مرق الحشو وكوب ماء حتى يغمر الورق وتغطى القدر.
- يوضع على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي، ثم تخفف النار ويترك لمدة ساعة.
- يقدم بارداً ومزيناً بحلقات من البندورة.

❖❖❖

# قرع اليقطين المتبل بالطحينة

### المقادير

- ١ كيلو قرع أصفر (يقطين)
- ١/٢ كوب عصير حامض
- ٤ فصوص ثوم
- ١/٢ ملعقة طعام من الملح
- ١/٢ كوب طحينة
- ١/٢ باقة بقدونس

الكمية تكفي ٥ أشخاص



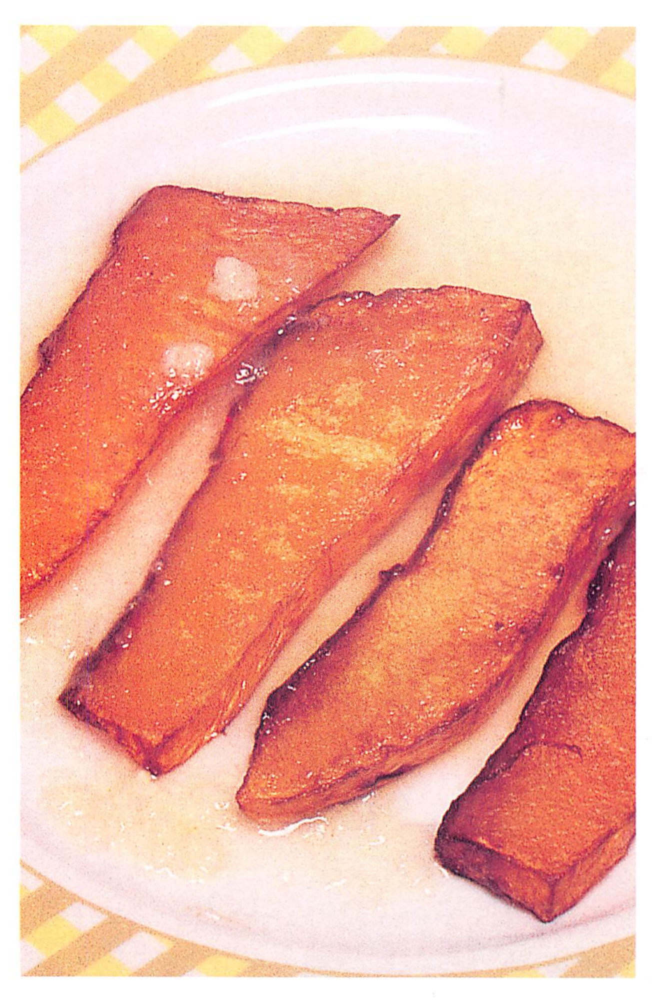
## طريقة التحضير

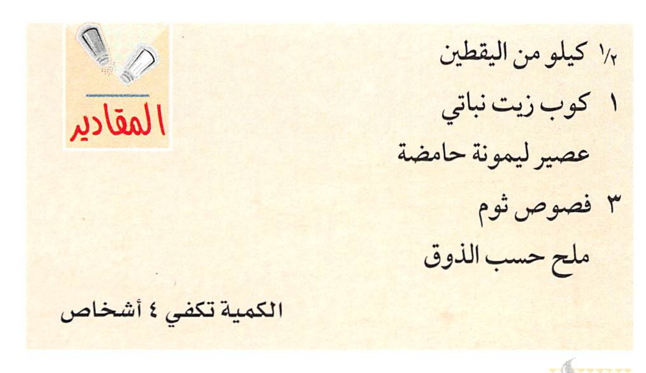
- يقشّر اليقطين وينظف قلبه من البزر ويقطع قطعاً صغيرة.
- يسلق على النار مدة ٤٠ دقيقة.
- يصفى اليقطين جيداً حتى يبرد. ثم يضغط باليد قليلاً حتى تصفى كل ماءه.
- يهرس بطاحونة الخضار وتضاف إليه الطحينة ويحرك جيداً.
- يدق الثوم والملح جيداً ويضاف إليهما عصير الحامض. وتخلط جميع المواد جيداً.
- يضاف هذا الخليط إلى اليقطين ويحرك.
- يصب في طبق ويزين بالبقدونس المفروم وقليل من الكمّون.

❖❖❖

## شرائح اليقطين المقلية

### «قرع أصفر ـ دبّاء»





**المقادير**

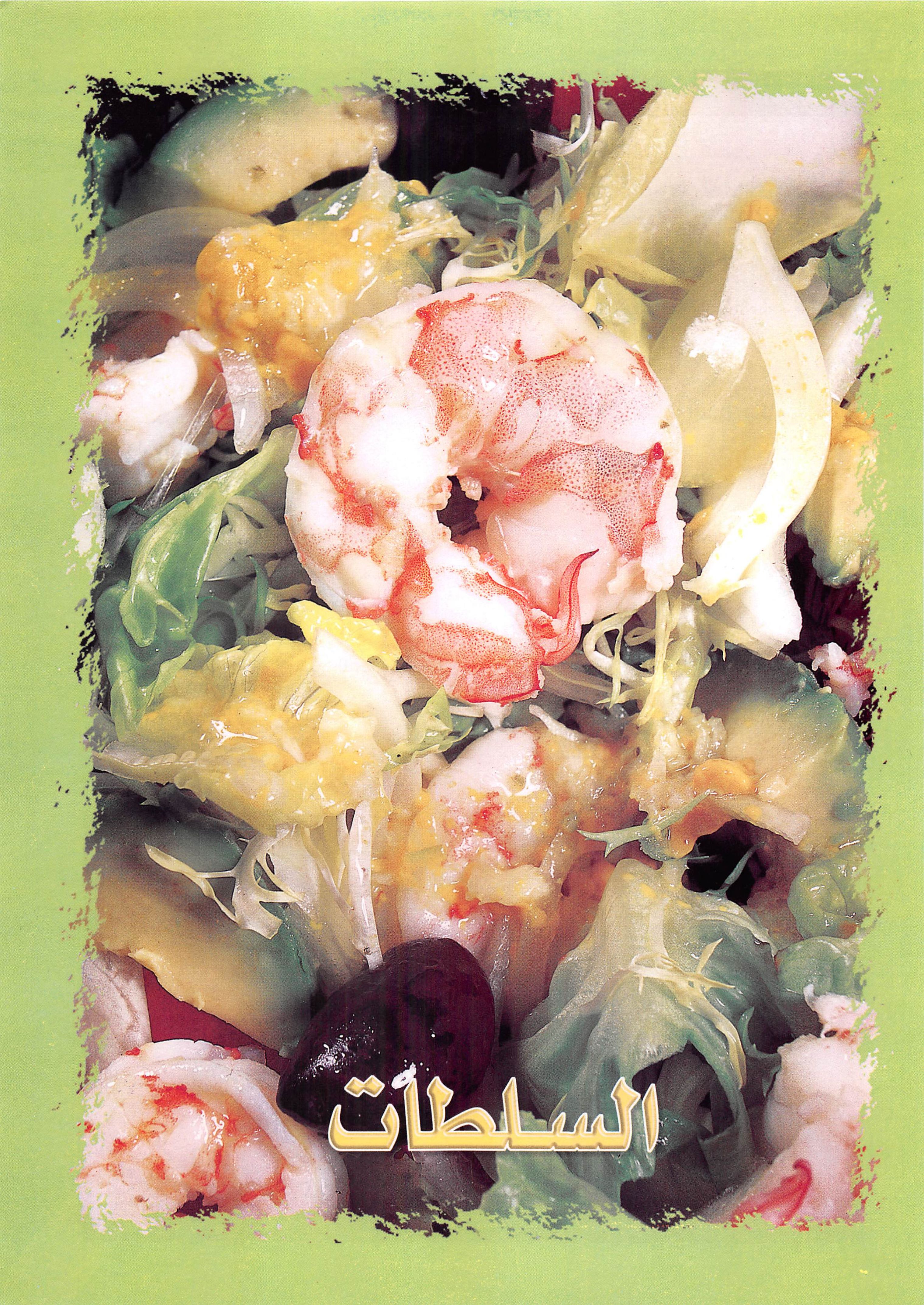
- ½ كيلو من اليقطين
- ١ كوب زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- ٣ فصوص ثوم
- ملح حسب الذوق

الكمية تكفي ٤ أشخاص



**طريقة التحضير**

- يقسم اليقطين إلى شرائح سماكتها نصف سنتيمتر وتقشّر.
- تحمّر الشرائح في الزيت على نار متوسطة الحرارة.
- تصفّ الشرائح على ورق خاص ليمتص الزيت الفائض.
- يدق الثوم مع الملح ويضاف إليه عصير الليمون.
- تصف شرائح اليقطين في طبق وينثر فوقها خليط الثوم والحامض أو خليط الثوم والسمّاق.


السلطات

## سلطة الأرضي شوكي (خرشوف)

المقادير

- ٤ من الأرضي شوكي (خرشوف)
- ١/٢ كوب عصير حامض
- ١/٤ كوب زيت زيتون
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقطّع سيقان أو جذور الأرضي شوكي (خرشوف) وتنزع أوراقها الخارجية.
- تقص رؤوس الأوراق الباقية بالمقص (انظر الصورة).
- تغمر الأرضي شوكي في ماء بارد مملح لبضع دقائق حتى تنظف من الحشرات والغبار.
- تغسل بماء نظيف وتقلب رأساً على عقب لكي تصفى من الماء.
- تغمر الأرضي شوكي في ماء مملح مغلي دون تغطيتها وتوضع على النار.
- يضاف للماء ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض. وتسلق الأرضي شوكي لمدة ٤٥ دقيقة حتى يسهل نزع ورقة من أوراقها.
- ترفع الأرضي شوكي عن النار وتقلب رأساً على عقب لتصفّى من الماء.
- توضع في الثلاجة حتى وقت تقديمها.
- تقدم الأرضي شوكي في طبق وتزين بحلقات من الليمون.
- تؤكل الأرضي شوكي بنزع أوراقها ورقة ورقة وغمسها بمزيج الحامض والزيت وأكل طرفها الطري.
- ينزع الشوك من داخل الأرضي شوكي بالملعقة، ويجوف ثم يقطع قلب الأرضي شوكي قطعاً صغيرة ويؤكل مع الليمون الحامض.

## سلطة أضلاع السلق باللبن

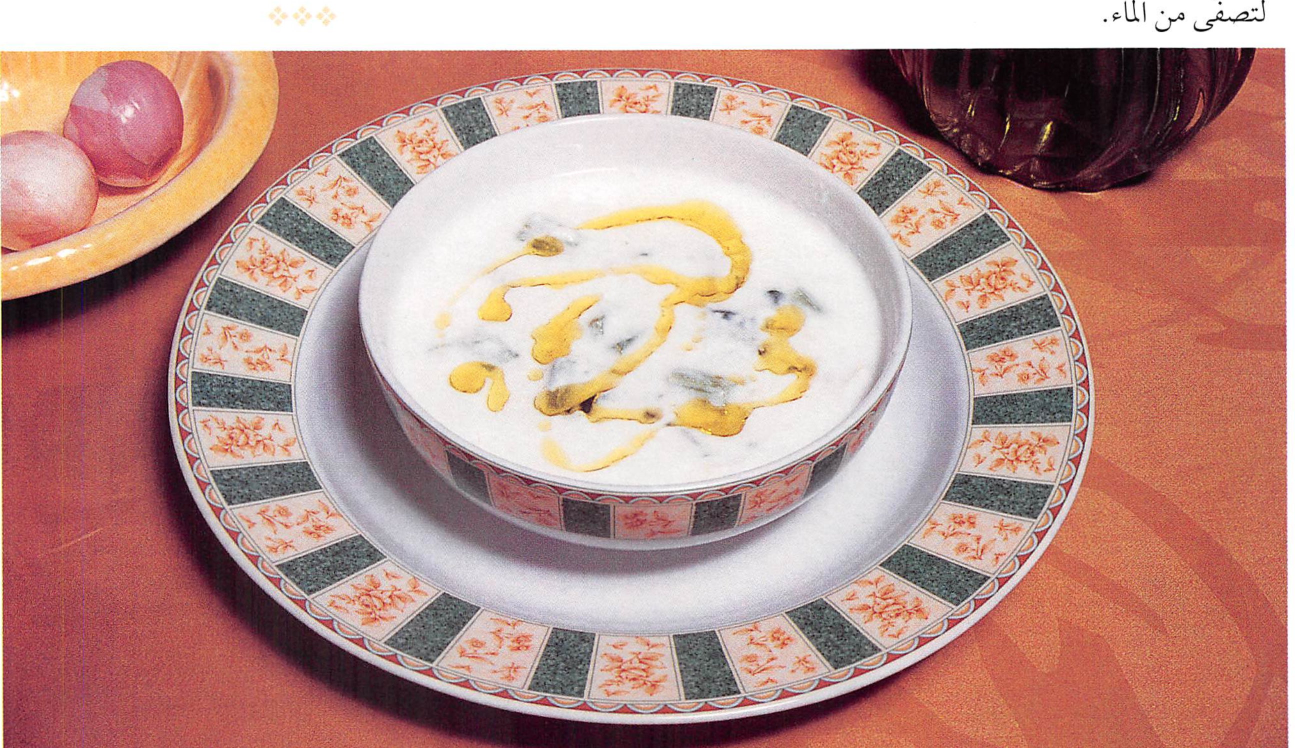
المقادير

- ١/٢ كيلو من أضلاع السلق
- ٢ كوبان من اللبن (الزبادي)
- ٥ فصوص ثوم
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تسلق أضلاع السلق جيداً بعد غسلها وفرمها وتصفى.
- يدق الثوم والملح ويضاف إلى اللبن ويحرك.
- يضاف السلق إلى اللبن، ثم يسكب في أطباق صغيرة ويقدّم.



## سلطة الأفوكادو - ١ -



المقادير

- ٣ حبَّات من الأفوكادو الناضجة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ بصلة صغيرة مبشورة بالمبشرة الناعمة
- ¼ ملعقة صغيرة من قشر الليمون الحامض المبشور
- ١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- ½ كوب لبن زبادي (*)
- ١ ملعقة طعام من الخردل
- رشة فلفل

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

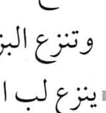
- تقطّع الأفوكادو إلى نصفين متساويين بعد غسلها، وتنزع البزرة بالسكين.
- ينزع لب الأفوكادو بملعقة، مع المحافظة على شكل القشرة.
- يخفق لب الأفوكادو بمخفق البيض خفقاً جيداً.
- تضاف بقية المقادير إلى اللب وتخفق.
- تملأ أنصاف قشر الأفوكادو بالخليط، وتزيّن بقطع من الزيتون الأسود (بدون بزر).

## سلطة الأفوكادو - ٢ -

المقادير

- ٣ حبّات من الأفوكادو الناضجة
- ٦ ملاعق طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من الفلفل الحرّيف

الكمية تكفي ٦ أشخاص



### طريقة التحضير

- تقطّع الأفوكادو إلى نصفين متساويين بعد غسلها، وتنزع البزرة بالسكين.
- ينزع لب الأفوكادو بملعقة، مع المحافظة على شكل القشرة.
- يخفق لب الأفوكادو بمخفق البيض خفقاً جيداً.
- تضاف المقادير إلى لب الأفوكادو المخفوق ويخفق المزيج.
- تملأ أنصاف قشر الأفوكادو بالخليط وتقدم.

## سلطة البطاطا

المقادير

- ٦ بطاطات (بطاطس) مسلوقة (*)
- ٣ بيضات مسلوقة جيداً (*)
- ٢ بصلتان
- باقة بقدونس
- ٣ ملاعق طعام من الملح ورشة فلفل أسود
- عصير ليمونة حامضة واحدة
- ½ كوب خل
- ½ كوب زبت زيتون
- ١ ملعقة طعام من معجون الخردل

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقشر البطاطا وتقطع مكعبات كبيرة.
- يقشر البيض ويقطع حلقات.
- يقشر البصل ويقطع حلقات ويوضع في وعاء.
- يضاف إلى البصل عصير الحامض والخل والملح والزيت والخردل ويحرك جيداً.
- من الأفضل أن ينقع البصل في خليط الحامض والخل والخردل مدة نصف ساعة تقريباً.
- تضاف البطاطا إلى هذا الخليط وتحرك جيداً.
- توضع في طبق وتزين بحلقات البيض المسلوق وقليل من البقدونس المفروم ثم تقدم.





## التبولة

المقادير

- ¾ الكوب من البرغل الناعم
- ٥ باقات بقدونس
- ½ كيلو بندورة (طماطم)
- باقة واحدة نعناع أخضر
- ٢ بصلتان كبيرتان
- ¾ كوب زيت زيتون (حسب الطلب)
- عصير ٤ ليمونات حامضة (حسب الذوق)
- ٣ ملاعق طعام من الملح
- رشة فلفل اسود ـ رشة بهار

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنقّى اوراق البقدونس وتغسل بالماء عدة مرات وتصفى جيداً.
- تنقى اوراق النعنع وتغسل جيداً.
- تفرم اوراق البقدونس فرماً ناعماً.
- تفرم اوراق النعناع فرماً ناعماً وتضاف الى البقدونس.
- يفرم البصل فرماً ناعماً ويفرك مع الملح والبهار والفلفل ثم يضاف اليه الليمون الحامض.
- ينقى البرغل من الاوساخ ويغسل ويصفى جيداً ثم يضاف الى البقدونس ويقلب الخليط.
- تفرم البندورة قبل تقديم التبولة بربع ساعة وتصفى من عصارتها الفائضة.
- تضاف البندورة وخليط البصل الى خليط البرغل ويقلب الخليط.
- يضاف الزيت الى التبولة وتقدم مع أوراق الخس أو أوراق الملفوف أو أوراق العنب الطرية.

## سلطة الجزر والفجل



**المقادير**

- ٤ جزرات متوسطة الحجم
- ٤ فجلات كبيرة أو باقة فجل
- ١ كوب جبنة بيضاء مفرومة
- ¼ كوب بقدونس مفروم فرماً ناعماً
- ¼ كوب عصير حامض
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب زيت زيتون (حسب الذوق)
- ٢ فصّان من الثوم
- ½ كوب زيتون أسود للزينة

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- يغسل الجزر والفجل جيداً بالفرشاة.
- يبرش الجزر والفجل.
- يدق الثوم والملح ويضاف إليهما عصير الحامض والزيت ويحرك المزيج.
- يسكب مزيج الثوم والحامض فوق الجزر والفجل ويحرك جيداً.



- تضاف الجبنة إلى الخليط ويحرك الخليط ثم يزين بالبقدونس والزيتون ويقدم.

❖❖❖

## سلطة الخيار مع اللبن الرائب



**المقادير**

- ½ كيلو خيار
- ½١ كيلو ونصف الكيلو من اللبن الزبادي
- ٣ فصوص ثوم مدقوقة
- ملعقة طعام من الملح
- رشة نعناع يابس

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشّر الخيار ويفرم حلقات ناعمة.
- يدق الثوم مع الملح والنعناع اليابس ويضاف إلى اللبن.
- يضاف الخيار إلى المزيج ويخلط جيداً.

❖❖❖

## سلطة خضر بالطحينة
## «سلطة مقدسية»

**المقادير**

- ١ باقة بقدونس
- ١ بصلة صغيرة
- ٣ حبات من البندورة الحمراء المتوسطة الحجم
- ٣ حبات من الخيار
- ¼ كوب من الخل
- ½ كوب من الطحينة
- عصير ليمونة حامضة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح أو حسب الطلب

الكمية ٣ أكواب

### طريقة التحضير

- تغسل الخضر جيداً ويقشر الخيار والبصل.
- يفرم البقدونس ناعماً.
- يبشر البصل والخيار بالمبشرة الخشنة ويضافان إلى البقدونس المفروم.

- تفرم البندورة فرماً ناعماً جداً وتضاف إلى بقية الخضر ويخلط الجميع جيداً.
- يوضع الخل وعصير الليمون والملح في وعاء وتضاف إليها الطحينة ويخفق المزيج بالشوكة. وإن كان جامداً يضاف إليه قليل من الماء أو الحامض حتى يصبح مثل اللبن الرائب.
- يضاف مزيج الطحينة إلى الخضار وتقلّب السلطة جيداً حتى تتشرب الطحينة.
- تقدم هذه السلطة مع مقلوبة الباذنجان.

❖❖❖

## السلطة الروسية

المقادير

- ١ كوب من مكعبات الجزر المسلوق (*)
- ١ كوب من مكعبات البطاطا المسلوقة (*)
- ½ كوب لوبياء خضراء مسلوقة ومفرومة ناعماً
- ½ كوب بازيلا مسلوقة (*)
- ½ كوب مايونيز (*)
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ كوب من الشمندر المسلوق (*) والمقطع مكعبات أيضاً
- ٢ ملعقتا طعام من الخل
- فص من الثوم

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع الملح والزيت والخل والفلفل مع فص الثوم في وعاء صغير وتخلط جيداً بشوكة.
- يضاف إلى هذا الخليط الجزر والبطاطا والشمندر واللوبياء ثم تحرك جميع المقادير جيداً وتترك جانباً لمدة ساعة واحدة.
- تصفى السلطة من مزيج الزيت والخل ويرفع فص الثوم منها ثم يضاف إليها المايونيز وتحرك جيداً ثم تقدم.

❖❖❖

## سلطة سمك الطون (نيسواز)




- ½ كيلو بطاطا مقشرة مسلوقة ومفرومة
- ١ علبة سمك طون
- ½ كوب من الزيتون الأسود
- ١ بصلة متوسطة مقطعة إلى حلقات
- ٧ ورقات خس
- ٣ حبات فلفل أخضر مقطعة إلى حلقات رقيقة
- ٣ بندورات كبيرة مقطعة إلى حلقات
- ٢ فصان من الثوم
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
- ¼ كوب خل
- ¼ كوب زيت زيتون
- ¼ كوب عصير ليمون حامض
- ١ ملعقة صغيرة من الملح ورشة فلفل أسود
- ٥ شرائح من سمك الأنشوا

الكمية تكفي ٨ أشخاص




- يخلط الخل والزيت والحامض والفلفل الأسود والبقدونس والملح.
- يضاف نصف المزيج إلى البطاطا المسلوقة الساخنة وتترك جانباً مدة ½ ساعة.
- يسحب بزر الزيتون وتفتح علبة الطون ويصفى الزيت منها.
- يُفتّت سمك الطون إلى قطع صغيرة.
- في طبق خاص بالسلطة، تصف أوراق الخس ثم تسكب فوقها البطاطا المنقوعة بمزيج الخل والزيت.
- تصف فوق البطاطا حلقات البندورة ثم سمك الطون ثم الزيتون وحلقات البصل والفلفل الأخضر.
- يرش بقية مزيج الزيت والخل فوق الخضار.
- يزين الطبق بشرائح الانشوا ويقدم.

❖❖❖

## سلطة الشمندر



المقادير

- ١ كيلو شمندر مسلوق (شوندر) (*)
- باقة بقدونس
- ٢ بصلتان كبيرتان
- ٣ ملاعق صغيرة من الملح
- ١/٢ كوب خل
- ١/٤ كوب زيت زيتون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقطّع البصل إلى حلقات ويضاف إليه الملح والخل.
- يقشر الشمندر ويقطع قطعاً صغيرة الحجم ويضاف إلى خليط البصل والزيت.
- تخلط المقادير جيداً وتزين بالبقدونس المفروم.

❖❖❖

## سلطة الشمندر (الشوندر) بالطحينة

المقادير

- ١ كيلو من الشمندر
- ١/٢ كوب طحينة
- ١/٢ كوب من عصير الحامض
- ١ كوب لبن رائب
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ١ بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشر الشمندر ثم يقطع قطعاً صغيرة الحجم.
- يغمر الشمندر بالماء بعد غسله ويوضع على النار.
- تغطى القدر وتترك مدة ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الشمندر.



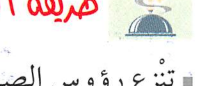
- ينقع البصل المفروم بعصير الحامض والملح.
- يخفق اللبن والطحينة ويضاف إليهما عصير الحامض والبصل ويخفق المزيج. (إذا كان المزيج جامداً يضاف إليه ملعقتا طعام من الماء).
- يضاف مزيج الطحينة إلى الشمندر ويحرك الخليط جيداً.
- يصب الشمندر في طبق ويزين بالبقدونس وبدوائر البطاطا المسلوقة.

## سلطة الصعتر الأخضر الرفيع البري

المقادير

- ٢ باقتا صعتر برّي رفيع
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب زيت زيتون (حسب الذوق)
- بصلة واحدة مفرومة ناعماً

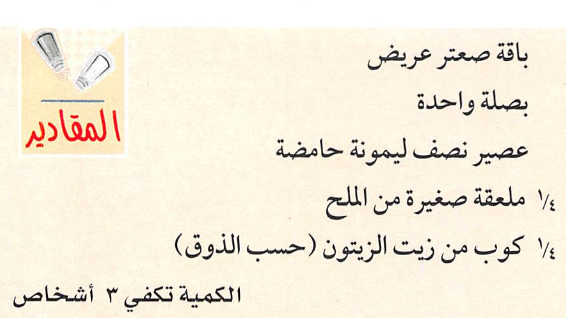
الكمية تكفي ٣ أشخاص



### طريقة التحضير

- تنْزع رؤوس الصعتر الخضراء اللينة فقط وتغسل وتصفى من الماء.
- توضع في وعاء ويضاف إليها مزيج الحامض والبصل والملح والزيت.
- تحرك جيداً ثم تقدم.

## سلطة الصعتر الأخضر العريض



المقادير

- باقة صعتر عريض
- بصلة واحدة
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من زيت الزيتون (حسب الذوق)

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنقّى أوراق الصعتر وتغسل جيداً ثم تصفى من الماء.
- تفْرم البصلة فرماً ناعماً وتفرك بالملح ويضاف إليها الحامض.
- تضاف أوراق الصعتر إلى الحامض وتحرك جيداً.
- توضع في طبق وتقدم بعد صب الزيت عليها.



## سلطة الفاصوليا اليابسة العريضة

**المقادير**

- ١ كوب فاصوليا يابسة (عريضة)
- ½ كوب كبيس (مخلل) أو (طرشي) مفروم فرماً ناعماً
- ١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ٢ ملعقتا طعام من الخل
- ½ ملعقة طعام من الملح
- ¼ كوب زيت زيتون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

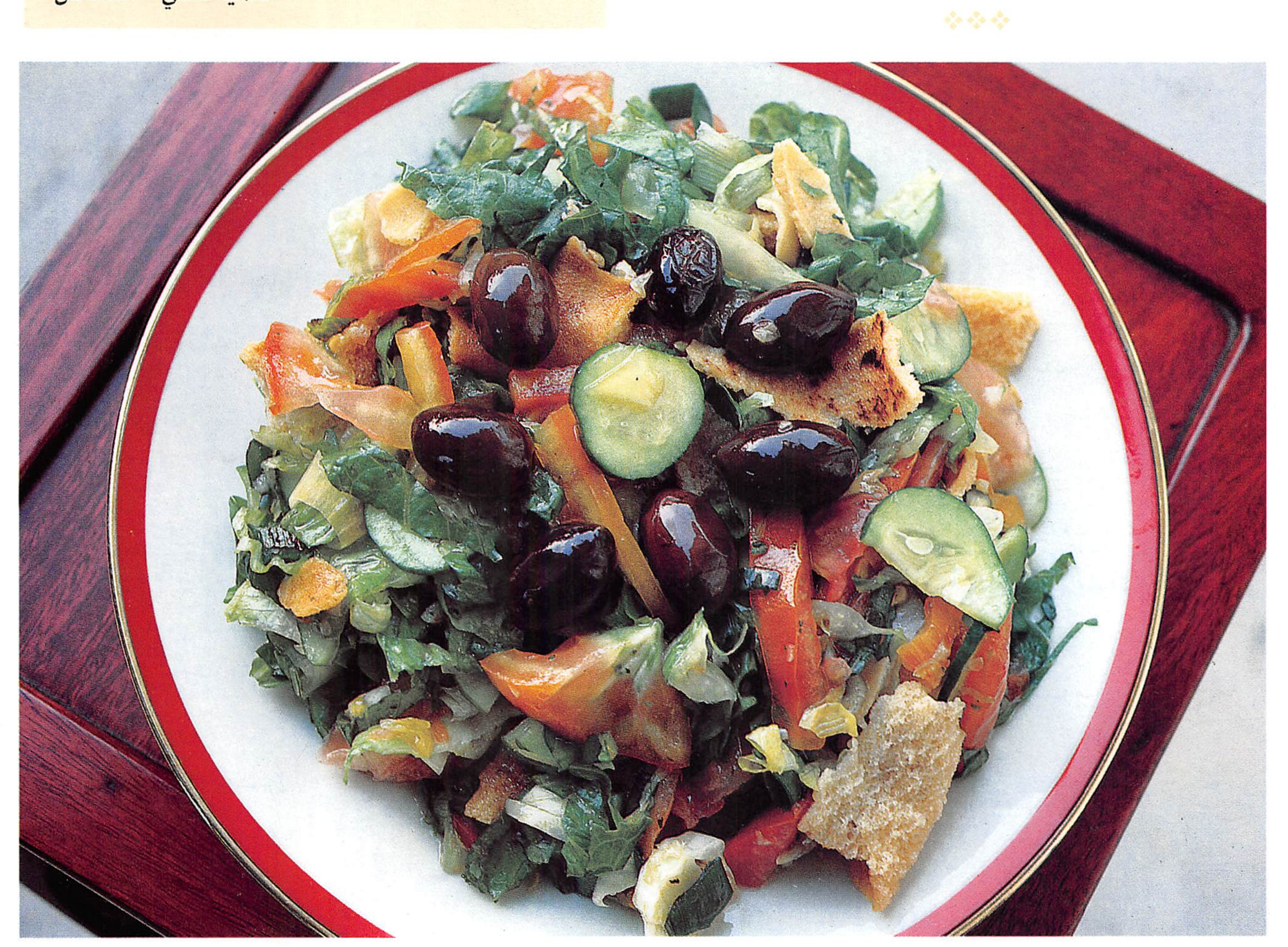
- تنْقع الفاصوليا وتسلق (*) ثم تصفى.
- يضاف إليها الكبيس المفروم والبصلة المفرومة والحامض والخل والملح وتحرك بانتباه كي لا تهرس حبات الفاصوليا.
- يصب عليها زيت الزيتون وتزين بحلقات من الفلفل الأخضر الحلو.

## الفتوش

**المقادير**

- ½ رغيف خبز عربي محمص أو يابس
- ½ كيلو خيار
- خسة متوسطة الحجم
- ½ كيلو بندورة (طماطم)
- باقة فجل
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٥ فصوص ثوم
- ٢ عصير ليمونتين حامضتين (حسب الذوق)
- ٣ ملاعق طعام من الخل
- ½ كوب زيت زيتون (أو حسب الطلب)
- باقة من النعناع الأخضر
- بصلة واحدة
- باقة من البقدونس وباقة من البقلة

الكمية تكفي ٧ أشخاص



## طريقة التحضير

- يكْسر الخبز قطعاً متوسطة الحجم.
- تفرم الخضار فرماً ناعماً وتضاف إلى الخبز وتخلط جيداً.
- يدق الثوم مع الملح ويضاف إلى الثوم عصير الليمون والخل والزيت ويحرك جيداً.
- يضاف خليط الثوم إلى الخضار ويحرك جيداً.
- يرش قليل من السماق على الفتوش ويقدم.



## سلطة الفطر والمعكرونة

### المقادير

- ٣ أكواب من المعكرونة المسلوقة
- ١½ كوب من شرائح الفطر الكبير الحجم
- ٥ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ ملعقة طعام من أوراق الحبق المفرومة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح «حسب الذوق»
- رشة فلفل أسود
- عصير ليمونتين حامضتين
- ١ ملعقة طعام من المايونيز

الكمية تكفي ٤ أشخاص

## طريقة التحضير

- يوضع الزيت والمايونيز والحامض والملح والحبق في مرطبان ويغطى المرطبان ويهزّ جيداً.
- توضع شرائح الفطر في طبق عميق ويصبّ فوقه ٤ ملاعق طعام من مزيج الزيت والحامض. يغطّى الفطر ويترك في الثلاجة مدة ساعة ليتشرّب الزيت والحامض.
- تضاف المعكرونة إلى الفطر ويقلب الخليط ثم يصب مزيج الزيت والحامض فوق الخليط ويزيّن بالبقدونس.

## سلطة الفواكه

### المقادير

- ٢ موزتان ناضجتان
- ٤ برتقالات
- ٤ تفاحات
- ليمونة حامضة واحدة
- ٢ ملعقتا طعام من السكر
- بضع قطرات من ماء الزهر

الكمية تكفي ٧ أشخاص



## طريقة التحضير

- تعْصر البرتقالات والليمونة الحامضة ويوضع العصير جانباً.
- يقطع الموز حلقات وينقع في العصير حتى لا يتغيّر لونه ثم تقطع التفاحات قطعاً صغيرة وتنقع مع الموز.
- يضاف السكر ويحرك المزيج جيداً ثم يترك منقوعاً مدة ساعة أو ساعتين قبل التقديم.
- يقدم بعد أن يصب عليه بعض قطرات من ماء الزهر.

### ملاحظة

يمكن إضافة أي نوع آخر من الفاكهة إلى السلطة كالخوخ والدراق والمشمش



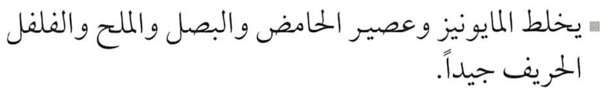
## سلطة القريدس مع الخبز الإفرنجي



المقادير

- ٢ كوبان من القريدس المفروم
- ½ كوب من أوراق الخس المفرومة
- ½ كوب من أوراق الرشاد المفرومة
- ٣ ملاعق طعام من المايونيز
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ٤ أرغفة صغيرة من الخبز الإفرنجي (طول الرغيف ١٥ سنتيمتراً)
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- رشة فلفل حرّيف

الكمية ٤ أرغفة



### طريقة التحضير

- يخلط المايونيز وعصير الحامض والبصل والملح والفلفل الحريف جيداً.
- يضاف مزيج المايونيز إلى خليط القريدس والخس والرشاد ويحرك الخليط.
- يفتح جيب في كل رغيف ثم يمسح داخل كل رغيف بقليل من زيت الزيتون.
- يملأ الرغيف بخليط القريدس ويقدم.

## سلطة مشكّلة مع القريدس (جمبري)



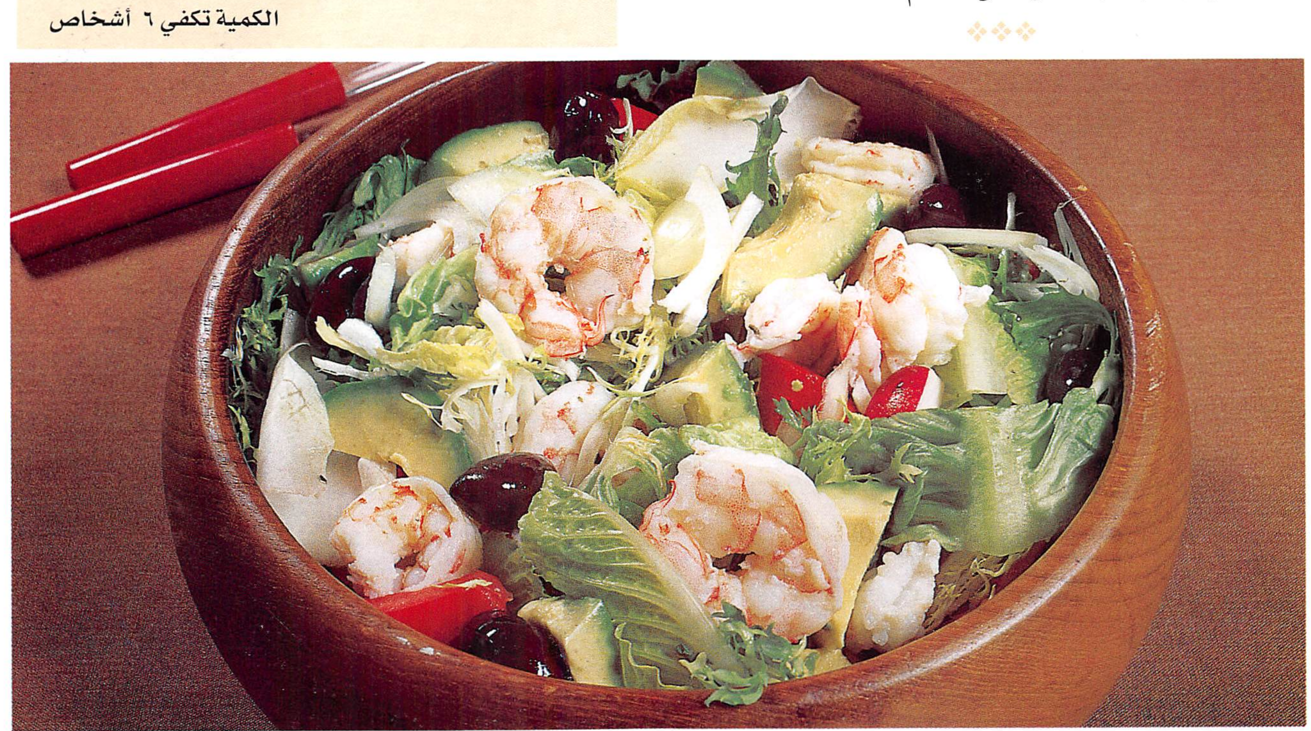
المقادير

- ¼ كيلو من القريدس المسلوق
- خس افرنجي عدد ٢
- بعض أوراق الخس البلدي
- ½ كيلو بندورة جامدة
- ١ بصلة كبيرة
- ٢ حبتا أڤوكادو
- بعض أوراق الملفوف الأحمر
- ½ كوب زيتون أسود
- ½ كيلو من الفجل المستطيل
- ½ إضمامة من النعنع

**❖ الصلصة**

- ½ كوب من الخل
- عصير ليمونة حامضة
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الخردل
- ١ ملعقة طعام من الملح (حسب الذوق)
- ½ كوب من زيت الزيتون (أو حسب الذوق)
- ٣ فصوص من الثوم
- رشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٦ أشخاص









- تحضّر الصلصة.
- يدق الثوم مع الملح ثم يضاف عصير الليمون والخل والخردل والزيت إلى الثوم ويحرك المزيج.
- تغسل الخضار جيداً.
- يقشر الأڤوكادو ويقطع إلى قطع صغيرة.
- تقطع البندورة إلى حلقات وتوضع جانباً.
- تفرم الخضار فرماً خشناً وتوضع في طبق كبير.
- يضاف القريدس إلى الخضار ويحرك الخليط ثم تصب الصلصة فوق السلطة وتقلب الخضار من الأسفل إلى الأعلى.
- يضاف الأڤوكادو والبندورة وحبوب الزيتون إلى السلطة وتوضع السلطة في الثلاجة لحين تقديمها.

## سلطة الكوسا باللبن

**المقادير**

- ½ كيلو كوسا
- باقة بقدونس
- ٢ كوبان من اللبن الزبادي
- ½ ملعقة طعام من الملح
- ٤ فصوص ثوم
- ¼ كوب من زيت الزيتون (حسب الذوق)

الكمية تكفي ٧ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يغسل الكوسا وتنزع أعناقه ويقطع إلى قطع متوسطة.
- يوضع في قدر ويضاف إليه كوبان من الماء مع رشة من الملح وتغطى القدر ثم يوضع على نار متوسطة مدة ١٠

دقائق حتى ينضج ويسهل إدخال شوكة وإخراجها من الكوسا.

- يصفّى ويفرم.
- يدق الثوم والملح ويضاف إلى اللبن ويحرك جيداً.
- يمزج اللبن والكوسا جيداً ويصب في طبق ويزين بالبقدونس المفروم ويصب فوقه قليل من زيت الزيتون.

❖❖❖

## سلطة اللوبيا الخضراء (فاصوليا خضراء)




- ١ كيلو لوبياء
- ١/٢ كوب عصير ليمون حامض
- ١/٢ كوب زيت زيتون
- ٤ فصوص ثوم
- ١/٢ ملعقة طعام من الملح

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يجب اختيار اللوبياء الغضة الخالية من الحبوب.
- تغْسل اللوبياء وتقطع أطرافها وتزال خيوطها الجانبية.
- توضع في قدر على نار متوسطة وتغمر بالماء الساخن (الغالي) مع رشة ملح حتى تنضج ويسهل فركها بين الأصابع.
- تصفّى من الماء وتترك جانباً لتبرد.
- يدق الثوم والملح ويضاف إليهما عصير الحامض ويحرك المزيج.
- يصب مزيج الثوم فوق اللوبياء وتحرك جيداً.
- تقدم في طبق ويصب عليها زيت الزيتون

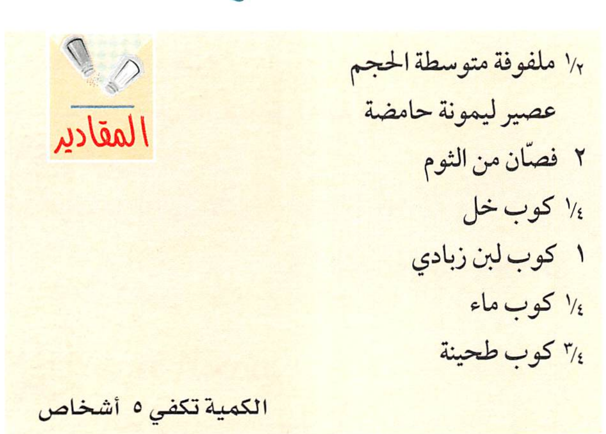
**ملاحظة**

يحفظ ماء سلق اللوبياء في الثلاجة لحين استعماله في وصفات الحساء

❖❖❖



## سلطة الملفوف



المقادير

- ١/٢ ملفوفة متوسطة الحجم
- عصير ليمونة حامضة
- ٢ فصّان من الثوم
- ١/٤ كوب خل
- ١ كوب لبن زبادي
- ١/٤ كوب ماء
- ٣/٤ كوب طحينة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تؤْخذ أوراق الملفوفة واحدة واحدة وتزال عروقها اليابسة وتغسل ثم تصفى من الماء.
- يفرم الملفوف فرماً ناعماً جداً على شكل خيوط.
- يدق الثوم مع الملح ويضاف إليه الخل وعصير الحامض واللبن والماء ويحرك.
- يضاف المزيج إلى الطحينة تدريجياً مع التحريك حتى يصبح المزيج ناعماً.
- يضاف المزيج إلى الملفوف ويحرك جيداً ويقدم.

❖❖❖



## السلطة المنوّعة



### المقادير

**الصلصة**

- ¾ الكوب من زيت الزيتون
- ½ كوب من الخل
- ٣ فصوص من الثوم
- ١ ملعقة طعام من أوراق الحبق المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٢ ملعقتا طعام من الخردل
- رشة فلفل أسود
- عصير ليمونة حامضة واحدة

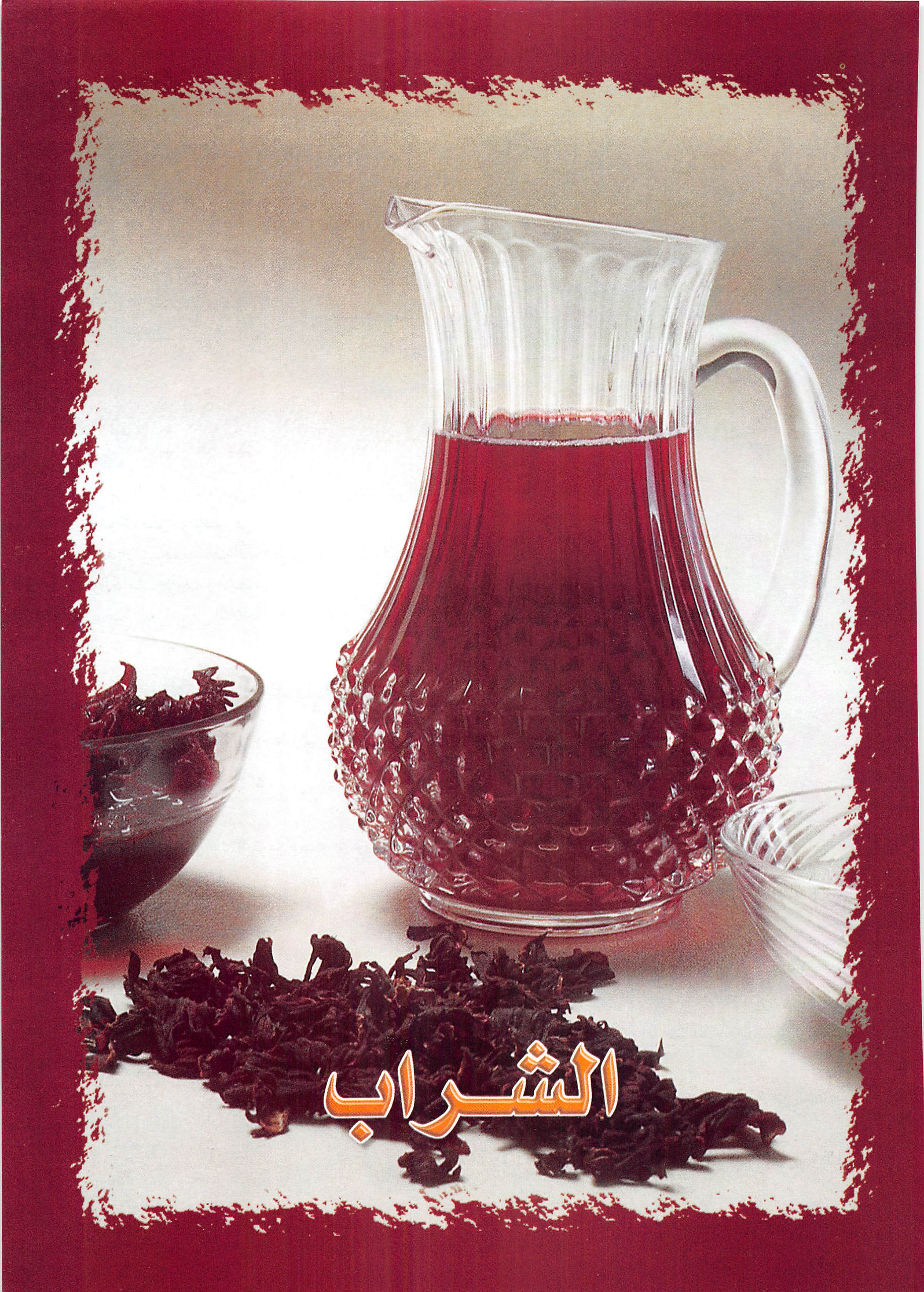
**أنواع الخضار**

- خسة واحدة
- ٣ حبات من البطاطا
- ½ كيلو من اللوبياء الخضراء اللينة
- ٣ بيضات مسلوقة
- ١ بصلة كبيرة
- ٣ حبات بندورة حمراء جامدة
- فلفلة خضراء حلوة
- ١ علبة طون صغيرة أو قريدس (جمبري)
- ١ علبة أنشوا
- ½ كوب من الزيتون الأسود

**الكمية تكفي ٦ أشخاص**

### طريقة التحضير

- يدق الثوم مع الملح ويوضع في إناء زجاجي صغير. يضاف إلى الإناء بقية المواد الخاصة بالصلصة. يغطى الإناء الزجاجي ويهزّ كي يختلط المزيج ويصبح متجانساً.
- يوضع الإناء في الثلاجة.
- تورّق الخسة وتغسل أوراقها جيداً ثم توضع في الثلاجة حتى تبقى غضة.
- تغسل البطاطا وتسلق بغمرها في الماء ووضعها على النار مدة ٢٠ دقيقة.
- بعد أن تبرد البطاطا تقشر ثم تقطع إلى دوائر، ثم توضع دوائر البطاطا في طبق كبير.
- تقطع أطراف اللوباء وتنزع خيوطها.
- تغسل اللوبياء ثم تسلق بالماء المضاف إليه نصف ملعقة صغيرة من الملح مدة ١٥ دقيقة.
- تصفّى اللوبياء وتضاف إلى دوائر البطاطا.
- تضاف نصف كمية مزيج الصلصة إلى البطاطا واللوبياء ويوضع طبق البطاطا في الثلاجة.
- تغسل الفلفلة الخضراء الحلوة، وتنزع بذورها وتقطع إلى شرائح رفيعة ثم يقشر البيض ويقطع طولياً بحيث تقطع كل بيضة إلى ٤ قطع.
- تقشر البصلة وتقطع إلى حلقات.
- تغسل رؤوس البندورة وتقطع إلى قطع متوسطة الحجم.
- تفتح علبة الطون وعلبة الأنشوا ويصفّى الزيت منهما. وفي طبق زجاجي كبير خاص بالسلطة تصف أوراق الخس ثم تصف الخضار (راجع الصورة).
- تنثر بقية كمية الصلصة فوق طبق السلطة وتوضع السلطة في الثلاجة إلى أن تقدم.



# الشراب

## شراب الأناناس مع الكريب فروت



المقادير

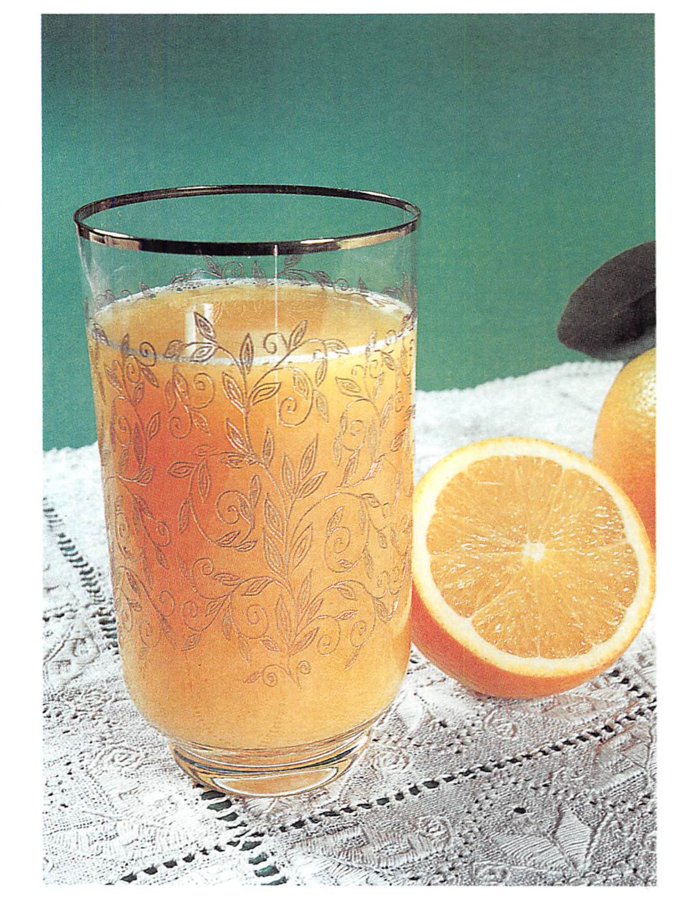
- ١¼ كوب وربع الكوب من عصير الكريب فروت
- ⅔ كوب من عصير الأناناس
- ¼ كوب من عصير الليمون الحامض
- ⅓ كوب سكر
- ⅓ كوب ماء

الكمية ٣ أكواب



### طريقة التحضير

- يُغْلى السكر والماء على النار مع التحريك المتواصل مدة ٣ دقائق، ويوضع في الثلاجة ليبرد.
- بعد أن يبرد، يضاف إليه عصير الليمون والبرتقال والكريب فروت والأناناس.
- يوضع الشراب في الثلاجة ويقدم بارداً.



## شراب الأناناس أو البرتقال بالبيض



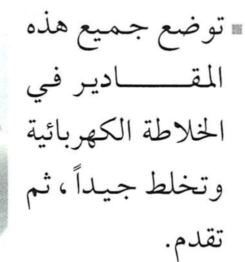
المقادير

- ٢ كوبان من عصير الأناناس أو عصير البرتقال
- ١ ملعقة طعام من السكر الناعم
- صفار بيضة واحدة
- ١½ ملعقة طعام ونصف الملعقة من عصير الليمون الحامض
- رشة صغيرة من الملح
- ¼ كوب ثلج مكسّر

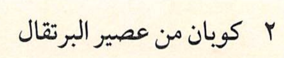
الكمية ٣ أكواب



### طريقة التحضير



- توضع جميع هذه المقادير في الخلاطة الكهربائية وتخلط جيداً، ثم تقدم.



## شراب البرتقال

المقادير

- ٢ كوبان من عصير البرتقال
- ½ كوب عصير الليمون الحامض
- ½ كوب سكر
- ½ ملعقة طعام من قشر البرتقال المبشور
- ٢ كوبان من الماء الغازي البارد (ماء الصودا)
- مكعبات من الثلج

الكمية ٤ أكواب



### طريقة التحضير

- تخلط جميع المقادير، ما عدا الثلج والماء الغازي، خلطاً جيداً.
- عندما يذوب السكر تماماً، يوضع المزيج في الثلاجة ليبرد.
- قبل تقديم الشراب، يضاف إليه الماء الغازي والثلج ويقدم.

## شراب البرتقال السريع



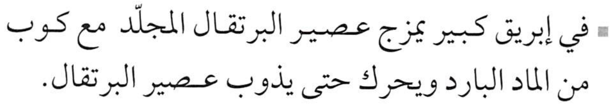
المقادير

- ٢ كوبان من عصير البرتقال المركّز المعلّب ، المجلد
- ٢ كوبان من الصودا أو الماء الغازي
- ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض
- مكعبات ثلج

الكمية ٦ أكواب طويلة



### طريقة التحضير



- في إبريق كبير يمزج عصير البرتقال المجلّد مع كوب من الماد البارد ويحرك حتى يذوب عصير البرتقال.
- يضاف الماء الغازي وعصير الليمون وكوبان من مكعبات الثلج.
- يصب في أكواب طويلة خاصة بالعصير ويقدَّم.

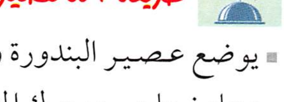
❖❖❖

## شراب البرتقال والبندورة

المقادير

- ١½ كوب ونصف الكوب من عصير البندورة
- ١ كوب من عصير البرتقال
- ½ ملعقة صغيرة من السكر
- ١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- رشة صغيرة من الملح

الكمية ٤ أكواب



### طريقة التحضير

- يوضع عصير البندورة وعصير البرتقال والسكر في وعاء زجاجي ويحرك المزيج جيداً حتى يذوب السكر.
- يضاف الملح وعصير الليمون الحامض إلى المزيج ويحرّك مزيج البندورة والبرتقال جيداً.
- يقدم الشراب مزيناً بورقة نعناع ومكعب من الثلج.

**ملاحظة**

عصير البرتقال ممكن إضافته إلى عصير العنب أو عصير الكريب فروت .

❖❖❖

## شراب البندورة (طماطم)



المقادير

- ٢ كوبان من عصير البندورة
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- شريحة صغيرة من البصل
- رشة فلفل أحمر حرّيف
- ٤ مكعبات من الثلج

الكمية ٣ أكواب

### طريقة التحضير

- توضع جميع المقادير، ما عدا الثلج، في الخلاَّطة الكهربائية وتخلط جيداً.
- تضاف مكعبات الثلج على دفعات حتى تتكسّر جيداً في الخلاَّطة الكهربائية.
- يقدم الشراب بارداً.

❖❖❖

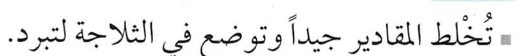
## شراب التفاح ـ ١ ـ



المقادير

- ٢ كوبان من عصير التفاح
- ١ كوب من عصير الأناناس
- ٢ ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض
- ورقتان من أوراق النعناع (حسب الذوق)

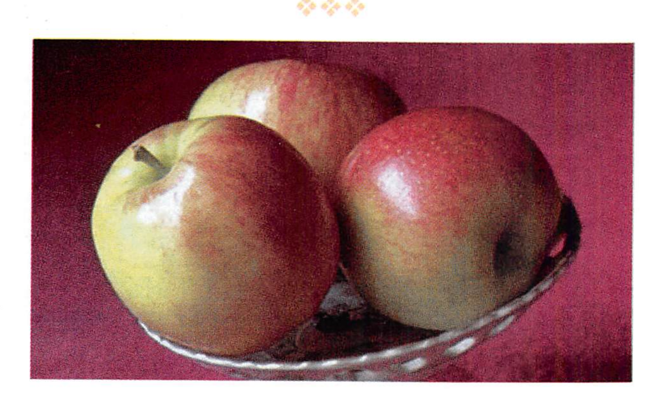
الكمية ٣ أكواب



### طريقة التحضير

- تُخْلط المقادير جيداً وتوضع في الثلاجة لتبرد.
- يقدم الشراب بارداً بعد أن ترفع أوراق النعناع منه.

❖❖❖



## شراب التفاح ـ ٢ ـ



المقادير

٢ تفاحتان

٣/٤ كوب من عصير الأناناس

٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض

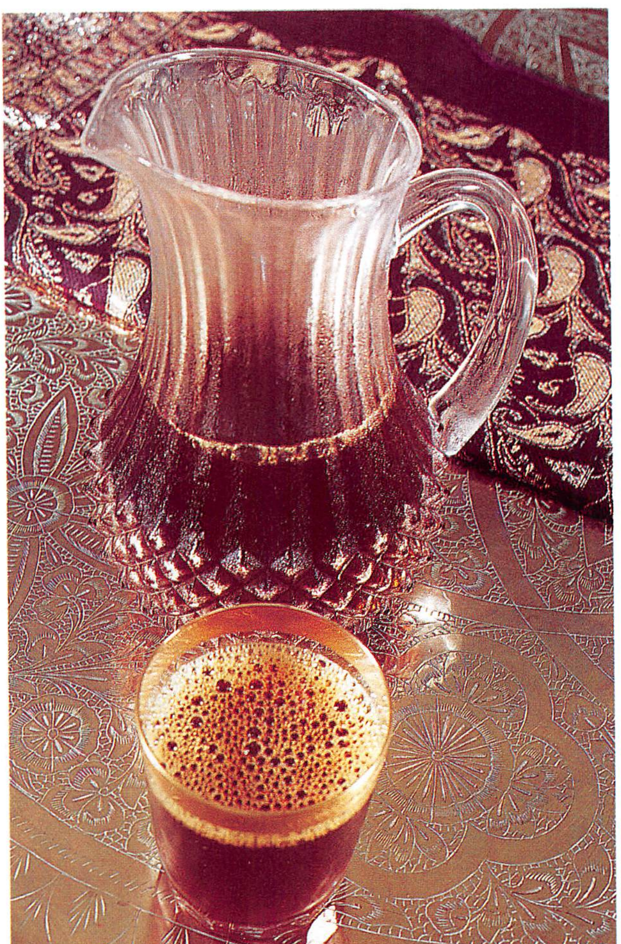
١ ملعقة صغيرة من القرفة

٥ ملاعق طعام من بوظة (جيلاتي) الفانيلا

الكمية كوبان

### طريقة التحضير

- يُغْسل التفاح ويقشّر ويقطع إلى ٨ قطع، وتزال بذوره.
- يوضع في الخلاطة الكهربائية كل من عصير الأناناس وعصير الليمون.
- تضاف إلى الخلاطة قطع التفاح والقرفة على دفعات وتخلط جيداً. تضاف البوظة وتخلط قليلاً ثم تقدم.



❖❖❖

## شراب التمرهندي

المقادير

كوب من ثمر التمر الهندي

٨ أكواب من الماء

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع التمر الهندي في إناء ويضاف إليه كوبان من الماء، ويوضع على النار حتى يغلي المزيج (مدة دقيقتين).
- يرفع عن النار ويترك جانباً حتى يبرد. عندئذ يعصر باليد ثم يوضع في كيس صغير من القماش الشاش ويضاف إليه ٦ أكواب من الماء.
- يعصر كيس القماش بالضغط عليه حتى يرشح العصير المطلوب. وبعدها يترك العصير مدة ١٠ دقائق حتى يصفو لونه.
- عند تقديم الشراب ، يوضع لكل كوب ربع كوب سكر أو حسب الذوق ويحرك جيداً، ثم يضاف إليه بضع قطرات من ماء الورد.

❖❖❖

## شراب التوت



المقادير

كل كوب من عصير التوت الأحمر الشامي يحتاج إلى كوبين من السكر



### طريقة التحضير

- توضع ثمار التوت في خلاطة كهربائية مدة ٣ دقائق فقط حتى لا يهرس البزر ثم يصب في كيس من القماش (الشاش) لتصفيته على دفعات.
- يُكَال عصير التوت ويوضع في قدر من الفخار أو في وعاء مطلي ــ وليس في وعاء نحاسي ــ ثم يضاف إليه ضعفا كميته من السكر.
- يوضع المزيج على النار حتى يغلي.
- يزال الزَّبد أو الرغوة عن وجه التوت ويحرك بملعقة خشبية مدة ربع ساعة بعد غليانه.

- يصب في قوارير (زجاجات) نظيفة، جافة، وتترك مفتوحة إلى أن يبرد الشراب، بعدئذ تقفل الزجاجات جيداً.
- عند تقديم الشراب، يملأ ثلث الكوب بعصير التوت والثلثان الباقيان بالماء المثلج.

## شراب الجلاب

**المقادير**

١ كوب من دبس العنب أو دبس الزبيب الخاص بالجلاب

٤ أكواب من الماء الدافئ

١/٤ كوب سكر

صباغ لونه احمر وآخر لونه اسود من بائع الحلوى الخاص بالجلاب

بخور جاوَه

١/٢ كوب من حبوب الصنوبر ، تنقع في الماء

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُنقع الدبس في الماء الدافئ ويترك جانباً حتى يذوب.
- يحرك المزيج جيداً ثم يضاف اليه السكر ويحرك.
- يضاف نقطة فقط من التلوين الأحمر ونقطة من اللون الاسود الى الجلاب ويحرك.
- يوضع بعض الفحم المشتعل في طبق من النحاس ويوضع البخور فوق الفحم المشتعل.
- يقلب القدر الذي سيوضع فيه الجلاب فوق الفحم حتى يتعشّق رائحة البخور ويترك فوق البخور مدة نصف ساعة.
- يرفع القدر ويصب فيه الجلاب ويغطى ويترك جانباً في الثلاجة حتى يتشرب الرائحة.
- عند تقديم الجلاب تضاف اليه حبوب الصنوبر المنقوعة ويقدّم بارداً.



## شراب الجوافة

**المقادير**

١/٢ كيلو من الجوافة الطازجة الناضجة

٤ أكواب حليب

١ ملعقة طعام من السكر

١/٢ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

الكمية ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

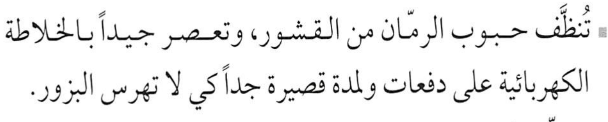
- تغسل حبوب الجوافة جيداً ثم تقشر بقشارة الخضار ويُزال القسم الداخلي من البزر.
- تقسم إلى مكعبات وتوضع في الخلاط الكهربائي مع المقادير ويطحن ويخفق مدة دقيقة واحدة.
- يصفى الشراب ويضاف إليه الفانيلا (حسب الطلب) ويوضع في الثلاجة لحين استعماله.

## شراب الرمّان الحامض



المقادير

كمية من الرمّان الحامض



### طريقة التحضير

- تُنظَّف حبوب الرمّان من القشور، وتعصر جيداً بالخلاطة الكهربائية على دفعات ولمدة قصيرة جداً كي لا تهرس البزور.
- يصفّى الرمان بمصفاة ناعمة ويوضع عصيره على نار قوية في قدر من النحاس، حتى يغلي.
- يحرك بملعقة من الخشب بين الحين والآخر إلى أن يجمد قليلاً.
- يرفع عن النار ويصب في زجاجات نظيفة جافة وتترك الزجاجات من غير غطاء حتى يبرد الشراب، وعندئذ تغطى.
- عند تقديم الشراب، توضع ملعقتا طعام منه في كوب مع ملعقتي طعام من السكر ويملأ الكوب بالماء وتضاف إليه بضع قطرات من ماء الورد.

## شراب السوس (العرقسوس)



المقادير

- ١ كوب من مسحوق السوس (العرقوس)
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الكربونات
- ١٠ أكواب ماء

الكمية تكفي ١٠ أشخاص



### طريقة التحضير

- يوضع مسحوق السوس في طبق ويخلط بالكربونات جيداً، ثم يضاف إليه كوبان من الماء ليصبح لزجاً.
- يوضع في كيس صغير من قماش الشاش ويربط الكيس على هيئة صُرّة، ثم يوضع في إناء فيه كمية الماء المطلوبة.
- تقلّب الصرّة في الماء حين بعد حين، ثم توضع في الثلاجة.
- يصبح الشراب جاهزاً بعد ٦ ساعات. يصفى ويقدّم.

## شراب الشاي المثلج

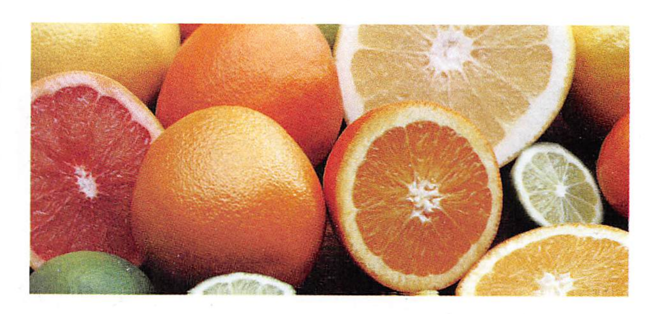



لكل كوب من الماء المغلي ، ملعقة صغيرة من أوراق الشاي
٢ مكعبان من الثلج المكسَّر
شرائح من الليمون الحامض
سكر حسب الذوق



### طريقة التحضير

- يُحضّر الشاي الساخن.
- بعد أن تبرد حرارته، يصفى ويصب في أكواب مملوءة بالثلج المكسَّر، ويقدم.



## شراب الفاكهة بالحليب




١ ½ كوب ونصف الكوب من الحليب البارد
٢ بيضتان
٢ ملعقتا طعام من السكر
½ كوب عصير برتقال وعصير عنب أو عصير أناناس
½ ملعقة صغيرة برش حامض
رشة ڤانيلا

الكمية ٣ أكواب



### طريقة التحضير

- يخفق البيض جيداً ثم يضاف إليه برش الحامض والڤانيلا والسكر والحليب ويوضع في الخلاطة الكهربائية ويخلط جيداً.
- يصب عصير البرتقال والعنب أو الإناناس إلى المزيج دون أن توقف الخلاطة.

يخلط جيداً ثم يقدّم.



## شراب الفريز -١-

المقادير

½ كوب عصير الكريب فروت
¼ كوب من الفريز الطازج أو المجلّد
١ ملعقة طعام من العسل

الكمية تكفي شخص واحد

### طريقة التحضير

- يخلط عصير الكريب فروت والفريز والعسل في الخلاطة الكهربائية حتى يصبح الخليط متجانساً.
- يصب الخليط في كوب طويل فيه كمية من الثلج المكسّر ويصب فوقه الماء الغازي.
- يزيّن الكوب بقطعة ليمون أو فريز.

## شراب الفريز ـ ٢ ـ

### طريقة التحضير

- تُتبَع طريقة شراب التوت مع زيادة عصير نصف ليمونة حامضة على المقادير والاستعاضة عن التوت بالفريز.
- مدة الغليان هي ٥ دقائق فقط.

❖❖❖

## شراب الفريز بالحليب

### المقادير

- ٢ كوبان من الفريز (الفراولة)
- ١ ١/٣ كوب وثلث الكوب من الحليب البارد
- ١/٤ كوب من السكر

الكمية ٣ أكواب

### طريقة التحضير

- يُغْسل الفريز وتنزع أوراقه الخضراء ويصفى من الماء.
- يوضع الحليب والسكر في الخلاَّطة الكهربائية، ويضاف إليهما الفريز، ويخلط المزيج جيداً مدة دقيقة.
- يقدم حالاً.

❖❖❖

## شراب الفريز مع ماء الصودا

### المقادير

- ٢ كوبان من الفريز (الفراولة)
- ٣/٤ كوب من الحليب البارد
- ١/٢ كوب من السكر
- ٥ ملاعق طعام من بوظة الفانيلا (جيلاتي الفانيلا)
- كمية من الماء الغازي أو ماء الصودا

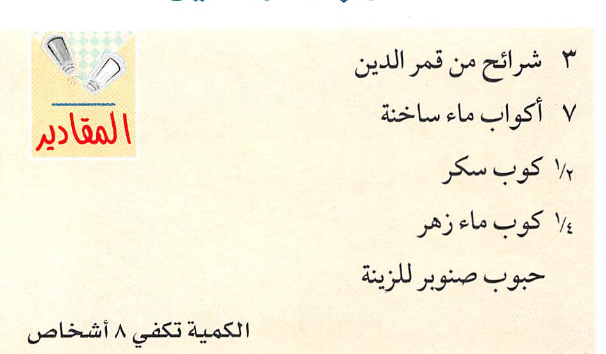
الكمية ٨ أكواب

### طريقة التحضير

- يُغسل الفريز وتنزع الأوراق الخضراء منه، ثم يصفى من الماء.
- يوضع الحليب والسكر في الخلاطة الكهربائية ويخلطان جيداً.
- يضاف الفريز، ثم البوظة (الجيلاتي) ويخلط المزيج جيداً.
- يصب المزيج في ٨ أكواب، ثم تملأ الأكواب بالماء الغازي أو ماء الصودا، وتحرك قليلاً وتقدم.

❖❖❖

## شراب قمر الدين



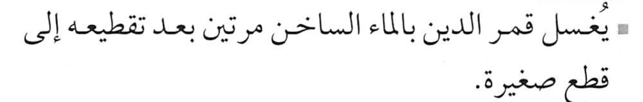
### المقادير

- ٣ شرائح من قمر الدين
- ٧ أكواب ماء ساخنة
- ١/٢ كوب سكر
- ١/٤ كوب ماء زهر
- حبوب صنوبر للزينة

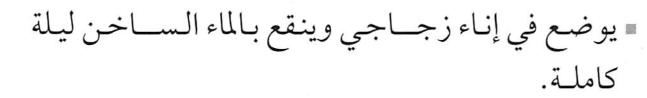
الكمية تكفي ٨ أشخاص



## طريقة التحضير



- يُغسل قمر الدين بالماء الساخن مرتين بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة.



- يوضع في إناء زجاجي وينقع بالماء الساخن ليلة كاملة.
- بعد أن يذوب يصفّى بمصفاة ناعمة ويضاف إليه السكر وماء الزهر ويحرك جيداً.
- يوضع في الثلاجة ليبرد، ثم يقدم.
- تنقع حبوب الصنوبر بالماء قبل تقديمه بنصف ساعة.

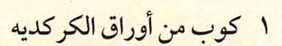
### ملاحظة

من الممكن وضع قمر الدين المغسول في طنجرة الضغط (البريستو) لاختصار الوقت .

ثم يضاف اليه ٤ اكواب من الماء ويوضع على نار معتدلة حتى تصفر الصافرة . تخفف النار بعدها وتترك الطنجرة على النار لمدة خمس دقائق . تفتح طنجرة الضغط بعد ان تبرد تماماً .

## شراب الكركديه

### المقادير



- ١ كوب من أوراق الكركديه
- ٤ أكواب من الماء
- ١ كوب من السكر (أو حسب المذاق)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

## طريقة التحضير

- تغسل أورق الكركديه بالماء ثم توضع في قدر ويضاف إليها٤ أكواب من الماء.
- توضع القدر على النار وتترك تغلي مدة ٥ دقائق ثم تترك منقوعة مدة ساعات أو ليلة كاملة.
- تصفى الكركديه وتوضع في وعاء من البلّور ويضاف إليها السكر ويحرّك الكركديه جيداً ويغطى ويوضع في الثلاجة لحين استعماله.
- من الممكن تخفيف لون الكركديه وطعمه بإضافة كوب من الماء إليه.

## شراب اللبن (عيران)

**المقادير**

- ½ كوب لبن رائب (*)
- ½ كوب ماء مثلج
- رشة ملح

**الكمية كوب واحد**

### طريقة التحضير

- يضاف الماء الى اللبن بالتدريج ويخفق جيداً حتى يصبح متجانساً، تضاف كمية من الملح.
- يقدم بارداً.

❖❖❖

## شراب الليمون (الليمونادة)

**المقادير**

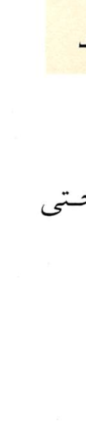
- ١ ⅓ كوب وثلث الكوب من السكر
- ١ كوب ماء
- ٢ كوبان من عصير الليمون الحامض
- ١ ملعقة طعام من قشر الليمون المبشور
- ½ كوب عصير برتقال
- مكعبات من الثلج
- ½ ملعقة صغيرة من ماء الزهر

**الكمية ٨ أكواب**

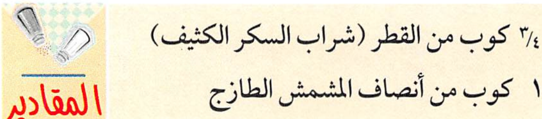
### طريقة التحضير

- يوضع السكر والماء في إناء على نار هادئة، ويحركان حتى يذوب السكر.
- يغطى الإناء ويترك ليغلي مدة ٥ دقائق، ثم يرفع عن النار ويترك جانباً ليبرد.
- يخلط عصير الليمون والبرتقال وقشر الليمون المبشور وماء الزهر، ويوضع الخليط في الثلاجة ليبرد.
- عندما يبرد السكر المذاب في الماء، يضاف إلى عصير الليمون والبرتقال وقشر الليمون وماء الزهر ويوضع في الثلاجة مدة ساعة.
- قبل تقديم الشراب، تهيأ أكواب فيها كمية من الثلج المكسَّر، يضاف إلى كل كوب منها نصف كوب من شراب الليمون المثلج ثم يملأ كل كوب بالماء البارد.

❖❖❖



## شراب المشمش مع الحليب



**المقادير**

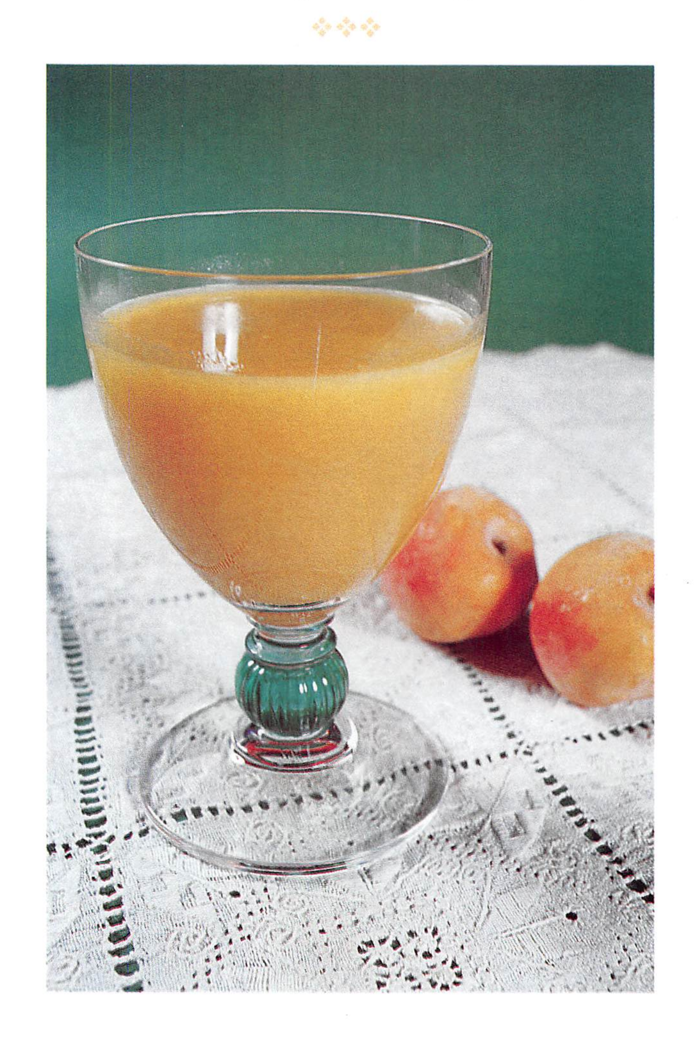
- ¾ كوب من القطر (شراب السكر الكثيف)
- ١ كوب من أنصاف المشمش الطازج
- ٢ كوبان من الحليب
- ١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض

**الكمية ٣ أكواب**

### طريقة التحضير

- يوضع القطر والحليب في الخلاط الكهربائي ويخفق المزيج.
- تضاف أصناف المشمش إلى الحليب ويخفق الخليط حتى ينعم.
- يضاف عصير الليمون الحامض إلى الشراب ويخفق مدة نصف دقيقة.
- يقدم الشراب مع مكعبات الثلج حالاً.

❖❖❖



## شراب الموز بالحليب - ١ -

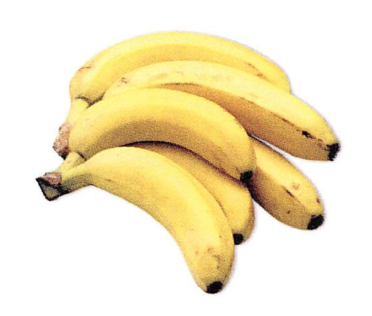



- ٢ كوبان من الحليب البارد
- بيضة واحدة
- ١ ملعقة طعام من السكر
- رشة من جوزة الطيب
- موزة كبيرة ناضجة (عليها بقع بنية)
- رشة ڤانيلا

الكمية ٣ أكواب




- توضع جميع المقادير في الخلاطة الكهربائية، بعد تقطيع الموزة، وتخلط جميع المقادير جيداً.



## شراب الموز بالحليب - ٢ -

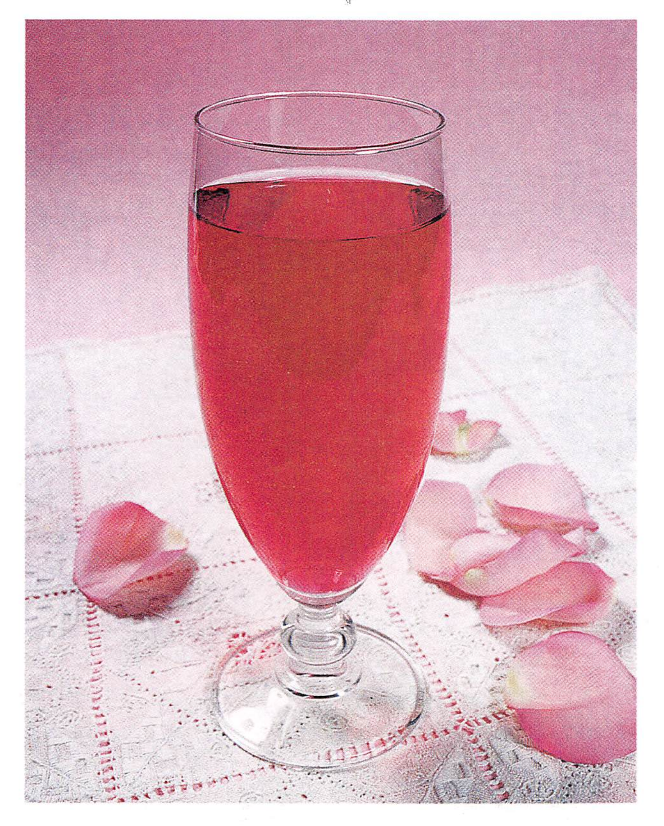
المقادير

- ٣ أو ٤ موزات ناضجة (عليها بقع بنية)
- ٢ ملعقتا طعام من السكر
- ٢ ملعقتان صغيرتان من مسحوق الڤانيلا
- ٤ أكواب من الحليب البارد

الكمية ٦ أكواب

### طريقة التحضير

- توضع الڤانيلا والسكر والحليب في الخلاطة الكهربائية وتخلط.
- في هذه الأثناء يقشر الموز ويقطع قطعاً متوسطة الحجم.
- يضاف الموز الى السكر والحليب في الخلاطة، على دفعات من غير أن توقف الخلاطة.



## شراب الورد

المقادير

- ٢ كوبان من السكر
- ١ كوب ماء
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ٢ نقطتان من اللون الزهري
- ½ كوب ماء ورد
- ½ كوب صنوبر

الكمية ٥ أكواب صغيرة للشراب




- يوضع الماء والسكر وعصير الحامض على نار متوسطة الحرارة ويحرك المزيج حتى يذوب السكر.
- بعد أن يغلي السكر مدة ٥ دقائق يرفع عن النار ويضاف إليه اللون الزهري وماء الورد.
- يوضع الشراب في الثلاجة حتى يبرد تماماً.
- يملأ ثلث الكوب المعد للتقديم بالشراب. ثم يضاف إليه الماء البارد والثلج المكسر ويحرك.
- يضاف الصنوبر إلى الشراب ويقدم.



## القهوة التركية

**المقادير**

٣ ملاعق من البن

٢ ملعقتان صغيرتان من السكر

٢ فنجانان صغيران من الماء

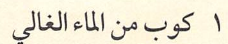
الكمية فنجانان من القهوة

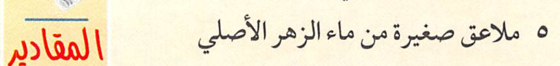
### طريقة التحضير

- يوضع الماء والسكر في إبريق القهوة ويحركان جيداً على نار هادئة.
- يضاف البن إلى الماء والسكر ويحرك مزيج القهوة حتى يصل إلى درجة الغليان.
- ترفع القهوة عن النار وتحرّك، ثم توضع على النار مرة أخرى لتغلي.

## قهوة بيضاء بماء الزهر

**المقادير**





١ كوب من الماء الغالي

٥ ملاعق صغيرة من ماء الزهر الأصلي

١ ملعقة صغيرة من السكر أو حسب الطلب

الكمية ٣ فناجين قهوة

### طريقة التحضير

- يوضع الماء على النار وعندما يغلي يضاف اليه السكر ويحرك.
- بعد ان يغلي مرة ثانية يضاف اليه ماء الزهر ويحرك ويصب في فناجين القهوة.

## الشاي



**المقادير**

١ ملعقة صغيرة من أوراق الشاي لكل كوب من الماء المغلي

سكر حسب الذوق

### طريقة التحضير

- يوضع الماء في إناء (إبريق) خاص لغلي ماء الشاي، ويوضع الإناء على النار حتى يغلي الماء.



- يرفع الماء عن النار بعد أن يغلي مباشرة لئلا يفسد طعم الشاي.
- توضع أوراق الشاي في إناء صغير خاص لصنع الشاي، ويصب عليها كوب من الماء المغلي، ثم يفرّغ الماء من الإناء فوراً. هذه العملية يقصد بها غسل أوراق الشاي.
- يصب الماء المغلي على أوراق الشاي ويغطّى الإبريق ويترك مدة ٣ دقائق ليخمر الشاي.
- يصب الشاي ويحلى حسب الذوق.

### طريقة التحضير

- يوضع الماء والقرفة في وعاء على نار خفيفة حتى يغلي المزيج. ثم يترك الوعاء يغلي على النار الخفيفة مدة ١٥ دقيقة.
- يضاف السكر إلى الشراب ويحرك ويترك على النار مدة دقيقة أخرى.
- يصب الشراب الساخن في أكواب بانتباه وعلى مهل حتى لا يسكب تفل القرفة.
- يزين كل كوب شراب بملعقتي طعام من الجوز ويقدم ساخناً.

## شراب الإينار

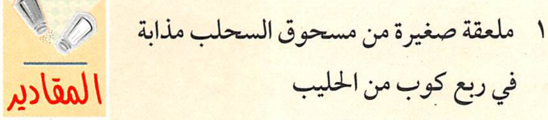
**المقادير**

- ٢ كوبان من الماء
- ٤ ملاعق صغيرة من مسحوق القرفة
- ١٠ ملاعق صغيرة من السكر (أو حسب الطلب)
- كوب جوز مفروم فرماً خشناً.

الكمية ٣ أكواب

## شراب السحلب

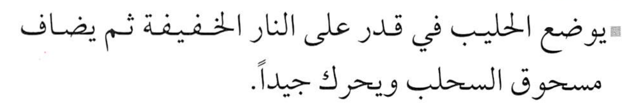
**المقادير**



- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق السحلب مذابة في ربع كوب من الحليب
- ٢ كوبان من الحليب البارد
- سكر حسب الذوق

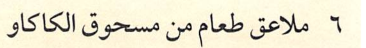
الكمية تكفي شخصين






- يوضع الحليب في قدر على النار الخفيفة ثم يضاف مسحوق السحلب ويحرك جيداً.
- عندما يغلي السحلب يرفع من النار ويوضع في أكواب ويقدم ساخناً بعد أن يُحلّى وينثر عليه قليل من مسحوق القرفة.
- يقدم ساخناً مع الكعك.






## المقادير

- ٦ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ٥ أو ٦ ملاعق طعام من السكر
- ٣/٤ كوب ماء
- ٣ ١/٤ أكواب وربع الكوب من الحليب
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الڤانيلا

الكمية ٥ أكواب



## طريقة التحضير

- يخلط مسحوق الكاكاو والسكر جيداً، ثم يوضعان في وعاء على نار هادئة ويضاف إليهما الماء مع التحريك باستمرار.
- عندما يذوب المزيج، ترفع الحرارة ويترك المزيج على النار حتى يغلي. تخفف الحرارة ويترك المزيج على النار مدة ٣ دقائق، ويحرك باستمرار.
- يترك الشراب على النار، شرط أن لا يغلي، ثم تضاف الڤانيلا إليه ويقدم.

## شراب الشوكولا الساخن

**المقادير**

- ٢ مربّعان من الشوكولا المرّة (٦٠ غراماً)
- ٣/٤ كوب ماء
- ٥ أو ٦ ملاعق طعام من السكر
- ٣ ١/٤ أكواب وربع الكوب من الحليب
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الفانيلا

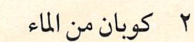
الكمية ٣ أكواب

### طريقة التحضير

- توضع الشوكولا والماء والسكر في وعاء، وتحرك على نار هادئة.
- عندما تذوب الشوكولا، ترفع حرارة النار حتى تغلي الشوكولا مدة دقيقة مع التحريك المستمر.
- تخفف الحرارة ويضاف الحليب الى الشوكولا ويحرّك المزيج.
- يسخن الشراب جيداً، شرط أن لا يغلي، ويضاف إليه مسحوق الفانيلا.

## شراب النعناع

**المقادير**



- ٢ كوبان من الماء
- ٥ أضلاع من النعناع الطازج أو ما يعادل ملعقتان صغيرتان من النعناع الجاف
- سكر أو عسل حسب الطلب

### طريقة التحضير

- يوضع الماء على النار حتى يغلي.
- تضاف اوراق النعناع الى الماء الغالي ويرفع عن النار حالاً.
- يغطى النعناع ويترك جانباً مدة دقائق ثم يصفى ويقدم ساخناً.

**ملاحظة**

شراب النعناع منعش للقلب ومزيل لرائحة الفم .

## شراب البابونج الساخن

**المقادير**

- ١ كوب من الماء
- ٢ ملعقتان صغيرتان من البابونج الجاف
- سكر أو عسل حسب الذوق

الكمية كوب واحد

### طريقة التحضير

- يوضع الماء على النار حتى يغلي. يضاف قليل من الماء المغلي إلى البابونج ويصفى حالاً.
- يضاف البابونج الى الماء الغالي ويغطى ويترك جانباً حتى يتشرب نكهة البابونج.

**ملاحظة**

من الأفضل ان لا يغلي البابونج على النار بل أن يكون مستحلباً حتى لا يكون ثقيلاً على المعدة . وهو مفيد للمصاب بالسعال أو الرشح .

## شراب اليانسون الساخن

**المقادير**

- ٢ كوبان من الماء
- ٢ ملعقتان صغيرتان من حبوب اليانسون
- سكر حسب الطلب

الكمية كوبان



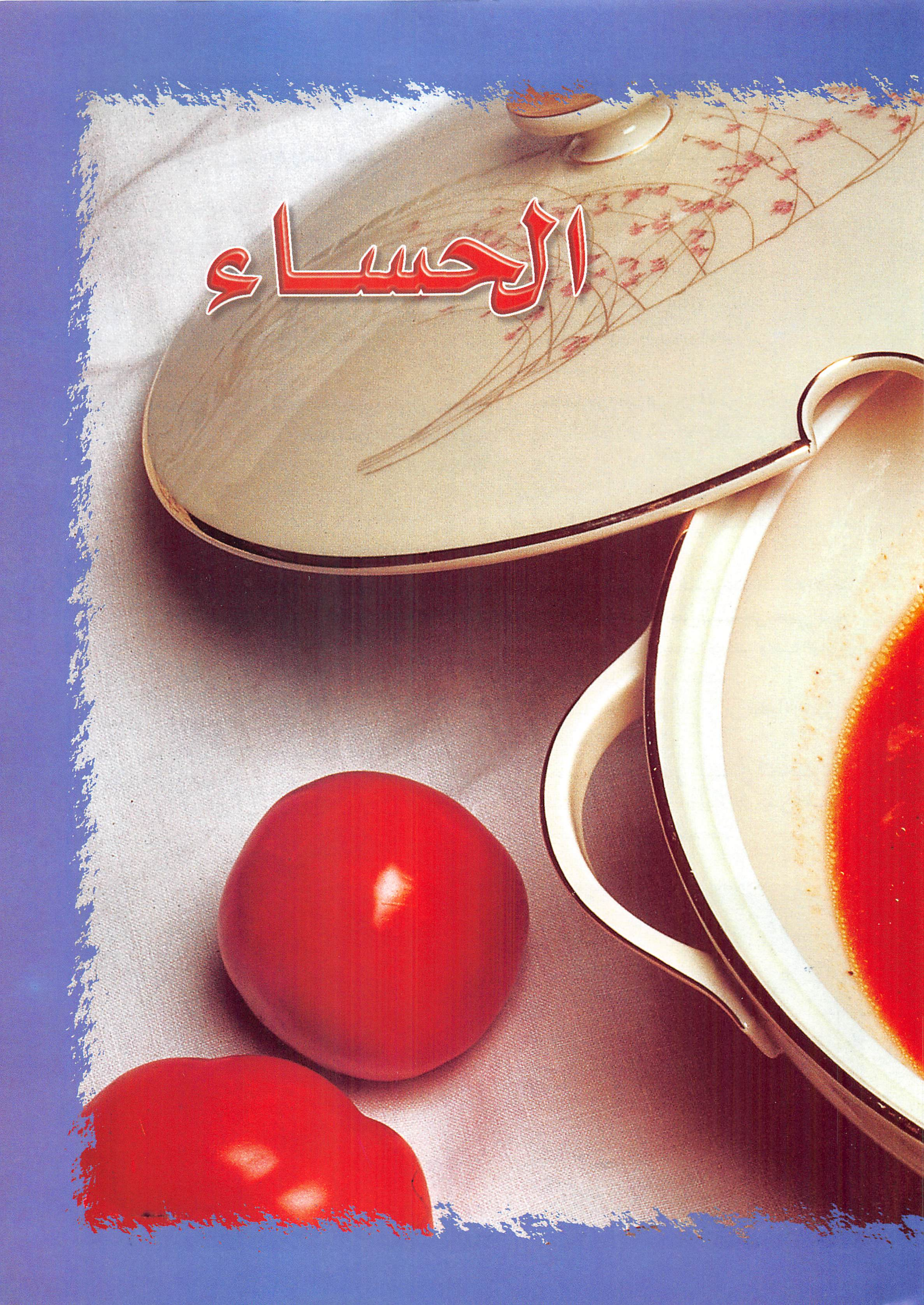
### طريقة التحضير

- يوضع الماء على النار حتى يغلي.
- توضع حبوب اليانسون في مصفاة صغيرة ويصب على اليانسون قليل من الماء الغالي لغسله.
- تضاف حبوب اليانسون الى كمية الماء الغالي وتغطى وتترك جانباً مدة دقيقة ثم تصفى وتقدم.

**ملاحظة**

شراب اليانسون مهدئ ومنوّم ومزيل لإضطراب المعدة .




الحساء

## حساء الأرز مع أقراص اللحم

**المقادير**

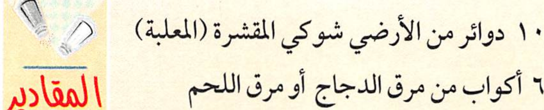
٦ أكواب من خُلاصة اللحم (*)
٣/٤ كوب من اللحم المدقوق أو المفروم فرماً ناعماً
١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
قليل من البهار
٣ ملاعق طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
١/٢ كوب من الأرز
١/٢ ملعقة صغيرة من حب الهال المقشّر والمطحون

الكمية تكفي ٦ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تُوضع خُلاصة اللحم في قدر كبيرة على النار حتى تبدأ بالغليان.
- في هذه الاثناء يُخلط اللحم المدقوق مع الملح والبهار وملعقتي طعام فقط من البقدونس المفروم.
- بعد خلطه جيداً، يُقسم إلى أقراص صغيرة وتُقلى في الزيت النباتي حتى تحمرّ ثم تُرفع من الزيت وتصفى وتوضع جانباً.
- يُضاف الأرز إلى الخُلاصة ويترك على نار هادئة مدة ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.
- يضاف حب الهال المطحون وملعقة البقدونس الباقية ويحرك الحساء جيداً.
- يرفع الحساء عن النار فوراً وتضاف إليه أقراص اللحم المقلية ويقدم.

## حساء الأرضي شوكي (أنجنار)



**المقادير**

١٠ دوائر من الأرضي شوكي المقشرة (المعلبة)
٦ أكواب من مرق الدجاج أو مرق اللحم
١ كوب من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة
٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق حب الهال
١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض

الكمية تكفي ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تغسل دوائر الأرضي شوكي المقشرة ثم تفرم فرماً خشناً.
- يوضع مرق اللحم في القدر وتضاف إليه الأرضي شوكي المفرومة وتترك على النار حتى يغلي المزيج.
- يضاف الملح وعصير الليمون الحامض وحب الهال إلى الحساء ويترك يغلي مدة ١٠ دقائق.
- يطحن الحساء مع الأرضي شوكي في مطحنة الخضر.
- تحضر الصلصة البيضاء (*).
- يضاف مزيج الأرضي شوكي المطحونة إلى الصلصة وتحرك على النار الخفيفة حتى يغلي الحساء.
- يزين الحساء بالبقدونس ويقدم حالاً.



## حساء البطاطا بالجبن



المقادير

- ٤ بطاطات متوسطة الحجم
- ٢ كوبان من الحليب
- ٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ٣ أكواب من خلاصة اللحم أو الدجاج
- ١ ملعقة صغيرة من حب الهال الناعم
- ٢ كوبا ماء لسلق البطاطا والبصل
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٤ كوب من الزبدة أو الزيت النباتي
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
- ١/٤ كوب من جبنة التشيدار Cheddar المبشورة
- ١/٤ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُقشر البطاطا والبصل وتفرمان فرماً ناعماً.
- يوضع كوبا ماء في قدر على النار ويضاف البصل والبطاطا الى الماء.
- يترك الخليط ليغلي مدة ربع ساعة أو إلى أن تنضج البطاطا.
- تهرس البطاطا والبصل في مطحنة الخضر (Moulin).
- تضاف البطاطا والبصل المهروسان إلى خلاصة الدجاج أو خلاصة اللحم وتحرك جيداً.
- يحمر الدقيق بالزبدة قليلاً ويضاف إليه الحليب بالتدريج مع التحريك المستمر حتى لا يتكتل.
- يضاف مزيج الدقيق والحليب إلى البطاطا المهروسة والمرق وتوضع القدر على النار.
- يحرك حساء البطاطا على النار المتوسطة الحرارة حتى يغلي المزيج. عندها يضاف حب الهال المطحون والملح إلى الحساء ويحرك المزيج.
- يترك الحساء ليغلي على النار الخفيفة مدة ١٠ دقائق.
- يضاف الجبن المبشور والبقدونس المفروم وعصير الحامض ويحرك الحساء ويقدم ساخناً مع الخبز المحمص.

## حساء البطاطا بالجزر

المقادير

- ٦ بطاطات متوسطة الحجم
- ٥ أكواب من الماء البارد
- ١ جزرة واحدة مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
- قليل من الكرافس المفروم
- ١ بصلة واحدة متوسطة الحجم
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
- ورقة غار
- ١ مكعب صغير من خلاصة البقر الجاهزة
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ٣ ملاعق طعام من الدقيق
- قليل من البقدونس المفروم

الكمية ١٠ أكواب

### طريقة التحضير

- تقشر البطاطا وتغسل ثم تقطع شرائح متوسطة الحجم.
- توضع البطاطا مع الماء البارد في وعاء كبير على نار قوية ويغطى الوعاء بإحكام حتى يغلي الماء.
- عندها تخفف الحرارة قليلاً وتضاف إلى الوعاء جميع المقادير، ما عدا الزبدة والدقيق ومكعب الخلاصة الجاهزة.
- يغطى الوعاء جيداً ويترك على نار معتدلة مدة ساعة واحدة أو حتى تصبح الخضار طرية.
- بعد ذلك ترفع الجزرة والكرافس والبصلة وورقة الغار من الوعاء بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتوضع جانباً أو تستعمل في طبق آخر.
- ثم يرفع كوب واحد من مرق البطاطا ويضاف إليه مكعب الخلاصة الجاهزة ويترك جانباً.
- يصفى مزيج البطاطا الموجود في الوعاء بدعكه خلال مصفاة ناعمة أو بدفعه خلال المصفاة بواسطة ملعَقَة.
- يوضع مزيج البطاطا المصفاة في وعاء آخر.
- تذوّب الزبدة فوق نار خفيفة ويضاف اليها الدقيق ويحرك جيداً. وعندما تظهر الفقاقيع على سطح المزيج

يضاف إليه كوب من مرق البطاطا والخلاصة الموضوع جانباً ويحرك المزيج بإستمرار.

- يصب هذا المزيج فوق مزيج البطاطا المصفى ويحرك المزيج جيداً.
- يوضع هذا المزيج أو هذا الحساء على النار حتى يبدأ بالغليان، ثم تخفف النار وتترك القدر على النار مدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر.
- يزين الحساء بالبقدونس المفروم ويقدم.

## حساء البندورة السريع

### المقادير

- ٣ أكواب من عصير البندورة المصفى
- ورقة غار
- ١/٤ كوب من الكرافس المفروم ناعماً
- ٢ عودان من كبش القرنفل
- ١ بصلة واحدة صغيرة ، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من الزبدة

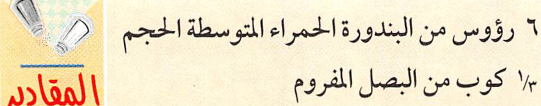
الكمية ٣ أكواب



### طريقة التحضير

- تلوح البصلة في الزبدة على نار هادئة حتى تذبل، ثم توضع مع جميع المقادير في وعاء على النار حتى تبدأ بالغليان.
- تخفف الحرارة ويترك مزيج البندورة على النار مدة ٥ دقائق.
- يصفى المزيج ويتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة، ثم يقدم ساخناً.

## حساء البندورة بالكريم



### المقادير

- ٦ رؤوس من البندورة الحمراء المتوسطة الحجم
- ١/٣ كوب من البصل المفروم
- ١/٢ ملعقة طعام من السكر
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الملح
- ورقة غار
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ٣ ملاعق طعام من الدقيق
- ٢ كوبان من الحليب البارد

الكمية ٤ أكواب

### طريقة التحضير

- توضع البندورة وورقة الغار، والسكر والبصل المفروم وملعقة صغيرة من الملح في وعاء متوسط الحجم على النار مدة ٥ دقائق.
- يرفع الوعاء عن النار وتصفى محتوياته بدعك لب البندورة بقوة خلال المصفاة.
- تذوَّب الزبدة في وعاء آخر وتخلط مع الدقيق ونصف ملعقة صغيرة من الملح وتوضع على النار حتى تظهر فقاقيع على سطحها.
- ترفع عن النار ويضاف إليها مزيج البندورة المصفى تدريجياً، ثم تعاد مرة أخرى إلى النار وتحرك حتى تغلي. تخفف الحرارة ويترك المزيج على النار مدة دقيقتين.
- يضاف مزيج البندورة الساخن إلى الحليب البارد ويسخن المزيج بسرعة بدون أن يغلي، ثم يقدم.



## حساء البندورة مع الكزبرة اليابسة




- ٤ أكواب من عصير البندورة
- ١/٤ كوب من الأرز المصري
- ١/٤ كوب من السمن أو الزبدة
- ٥ فصوص ثوم
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- يغسل الأرز ويوضع في قدر.
- يضاف عصير البندورة إلى الأرز وتوضع القدر على النار.
- بعد أن يغلي الأرز تخفف النار وتغطى القدر ويترك عليها مدة ٣٠ دقيقة.
- يدق الثوم والكزبرة اليابسة.
- توضع الزبدة في مقلاة وتوضع على النار.
- يضاف خليط الثوم والكزبرة إلى الزبدة وتلوح على النار حيث يصبح لونها ذهبياً.
- يرفع الثوم عن النار ويضاف إلى حساء الأرز.
- يترك الحساء على النار مدة ٥ دقائق أخرى.
- يرفع عن النار ويقدم ساخناً.

❖❖❖

## حساء البصل




- ٣/٤ كيلو بصل (حوالي ٣ بصلات كبيرة)
- فص ثوم واحد
- ١/٣ كوب من الزبدة
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق
- ٣ ١/٤ أكواب وربع الكوب من خلاصة الدجاج(*)
- رشة ملح
- رشة بهار
- ٤ شرائح من الخبز الإفرنجي
- ١ كوب من الجبنة الصفراء المبشورة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشر البصل ويفرم.
- يقشر الثوم ويدق أو يطحن جيداً.
- تذوب نصف كمية الزبدة ثم يضاف إليها البصل والثوم ويحرك بملعقة خشبية على النار حتى يبدأ المزيج بالاحمرار.
- تضاف الخلاصة والدقيق إلى المزيج وتحرك المقادير جيداً يترك المزيج على النار الخفيفة مدة ٤٠ دقيقة. ثم تضاف إليه التوابل حسب الذوق.
- يقطع الخبز الإفرنجي شرائح متوسطة الحجم وتحمص قليلاً في الفرن، ثم ترفع الشرائح من الفرن وتدهن بقليل من الزبدة ويرش عليها كمية من الجبن المبشور.
- يصب الحساء في أطباق فخارية ويزين كل طبق بشريحة من الخبز الإفرنجي مع الجبن المبشور ثم توضع الأطباق تحت شواية بضع ثوان حتى تحمر الجبنة قليلاً.
- تقدم حالاً.

❖❖❖

## حساء البصل بالكريم

المقادير

- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من شرائح البصل الرفيعة
- ١ ملعقة طعام واحدة من الدقيق
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ٤ أكواب من الحليب
- صفار ٤ بيضات ، مخفوقة جيداً
- ملح وفلفل حسب الذوق
- قليل من البقدونس المفروم

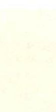
الكمية ٤ أكواب

### طريقة التحضير

- تُذوَّب الزبدة ويضاف إليها البصل ويلوح على النار حتى يحمر لونه.
- يضاف الدقيق والملح إلى البصل ويحرك الخليط جيداً.
- يضاف الحليب إلى المقادير السابقة ويغطى الوعاء ويوضع على النار حتى يصبح البصل طرياً جداً.
- عندئذ يضاف صفار البيض المخفوق، ويحرك المزيج جيداً ثم يرفع عن النار قبل أن يغلي لكي لا يجمد صفار البيض.
- يتبل الحساء بالملح والبهار ويقدم بعد تزيينه بالبقدونس المفروم.

❖❖❖

## حساء البازيلا مع الخضار



### المقادير

٢ كوبان من حبوب البازيلا
١ كوب من الجزر المفروم
١ كوب من البطاطا المفرومة
١ كوب من زهرة القرنبيط المسلوق
٢ حبتان من الأفوكادو
٣ أكواب من خلاصة الدجاج
٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
٣ أكواب من الحليب
٢ ملعقتا طعام من الدقيق
رشة فلفل أسود
رشة زنجبيل
١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشر الأفوكادو ويفرم.
- توضع خلاصة الدجاج مع الملح في قدر وتوضع القدر على النار.
- يضاف الجزر والبطاطا وتغطى القدر وتترك على النار مدة ١٠ دقائق.
- يضاف القرنبيط والبازيلا إلى الجزر والبطاطا وتغطى القدر وتترك على النار مدة ٢٠ دقيقة أخرى.
- يضاف الأفوكادو إلى القدر.
- يخفق الحليب مع الدقيق ويضاف إلى حساء الخضار ويحرك الحساء حتى يغلي.
- تضاف التوابل والليمون إلى القدر وبعد أن يغلي الحساء يقدم ساخناً ومزيناً بالبقدونس.

## حساء البازيلا (البسلة) الجافة

المقادير

- ١ كوب من البازيلا (البسلة) الجافة
- ٣ رؤوس بندورة كبيرة حمراء
- ٥ أكواب من خلاصة اللحم
- ١ بصلة واحدة متوسطة ، مفرومة ناعماً
- ٢ ورقتا كرافس
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار
- رشة فلفل
- ٢ ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُنقع البازيلا الجافة في الماء البارد ليلة كاملة.
- في اليوم التالي، تصفى من ماء النقع وتغسل ثم توضع في قدر مع الخلاصة والخضار وتترك على النار مدة ساعة ونصف.
- بعد أن تسلق الخضار مع الخلاصة تطحن بطاحونة الخضار أو المولان وذلك بصب محتويات القدر في الطاحونة المثبتة فوق طنجرة كبيرة، وطحنها جيداً.
- يقلب الدقيق مع الزبدة على نار خفيفة حتى يبدأ بالإحمرار. ثم يضاف إليه نصف كوب من الماء البارد ويحرك المزيج جيداً حتى يصبح لزجاً.



- يضاف مزيج الدقيق ،والملح إلى الحساء في الطنجرة، ويوضع على النار ويترك حتى يغلي مدة ٥ دقائق.
- يقدم مع مكعبات الخبز المحمر بالسمن.

## حساء البراصيا (الكراث)

المقادير

- ½ كيلو من البراصيا
- ١ بصلة متوسطة الحجم
- ٣ حبات بطاطا متوسطة الحجم
- ½ كوب من الحليب
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أسود
- ٣ بيضات
- ٦ أكواب من خلاصة اللحم أو خلاصة الدجاج(*)
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الخل

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقطع جذور البراصيا وتزال عروقه الغليظة ويغسل جيداً.
- تشق البراصيا طولياً إلى نصفين ثم تفرم إلى شرائح.
- يقشر البصل ويفرم فرماً ناعماً.
- تقشر البطاطا بعد غسلها وتقطع إلى مكعبات صغيرة.
- يحمر البصل والبراصيا والبطاطا بالزبدة على نار خفيفة مدة ١٠ دقائق مع التحريك المستمر.
- تضاف خلاصة اللحم إلى القدر وتغطى القدر وتترك على النار المتوسطة الحرارة مدة ٢٥ دقيقة.
- يخفق البيض والحليب والخل جيداً ثم يضاف إلى مزيج البيض كوبان من الحساء المغلي اثناء التحريك المستمر ثم يضاف مزيج البيض والحساء إلى القدر ويحرك المزيج.
- يترك الحساء على النار مدة ٣ دقائق ثم يقدم مزيناً بالبقدونس والخبز المحمص.



## حساء الجبن

المقادير

- ١ بصلة صغيرة مقطعة قطعاً خشنة
- ١ فلفلة خضراء صغيرة مفرومة فرماً خشناً
- قليل من الكرافس المفروم
- ٢ جزرتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ١/٤ كوب من الزبدة
- ١/٤ كوب من الدقيق
- ٣ ١/٢ أكواب ونصف الكوب من خلاصة الدجاج (*)
- ٣ أكواب من الجبن الأصفر المبشور Cheddar
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الحليب
- بقدونس مفروم للتزيين
- ملح وفلفل حسب الرغبة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تخلط المواد الأربع الأولى في البلندر (Blender) وتفرم ناعماً جداً.
- تذوب الزبدة فوق نار متوسطة في طنجرة كبيرة.
- تضاف سائر الخضار إلى الطنجرة وتترك مدة ٨ أو ١٠ دقائق وتحرك بين الحين والحين.
- يضاف الدقيق ويحرك جيداً.
- تضاف الخلاصة وتحرك جيداً حتى تصبح كثيفة بعض الشيء.
- ترفع الطنجرة عن النار وتضاف الجبنة وتحرك حتى تذوب طبيعياً.
- يضاف الحليب والتوابل وتخلط جيداً.
- يزين الحساء بالبقدونس المفروم ويقدم.

❖❖❖

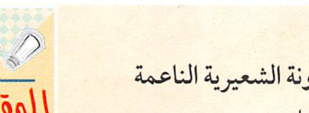
## حساء الجزر




- ١ بصلة صغيرة
- ١/٢ كيلو جزر
- ١ بطاطا واحدة متوسطة الحجم
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- قليل من الفلفل الأسود
- ١/٢ ملعقة صغيرة من السكر
- ٣ أكواب من خلاصة اللحم (*)
- ١ ملعقة طعام من البقدونس

الكمية تكفي ٤ أشخاص

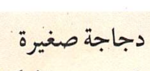






### طريقة التحضير

- تقشَّر البطاطا والبصلة والجزر وتغسل ثم تفرم كلها فرماً خشناً.
- تُذوَّب الزبدة في وعاء ثم تضاف إليها الجزر والبصلة والبطاطا والتوابل وتُقلَّب الخضار قليلاً ثم تترك على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة.
- تضاف الخلاصة إلى الخضار في الوعاء. عندما يغلي المزيج تخفف النار ويُغطَّى الوعاء ويترك على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة أخرى.
- يُصفَّى الحساء بدعكه جيداً خلال المصفاة.
- يسخَّن الحساء ويُقدَّم مزيناً بالبقدونس المفروم.



## حساء الخضار



**المقادير**

- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ¼ كوب من الجزر المفروم
- ½ كوب من البصل المفروم
- ½ كوب من الكرافس المفروم
- ٣ أكواب من الماء الساخن أو خلاصة اللحم (*)
- ١ كوب من البندورة المقطعة
- ½ كوب من البطاطا المقطعة مكعبات صغيرة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- قليل من الفلفل الأسود
- ½ كوب من السبانخ المفروم فرماً ناعماً

الكمية ٥ أكواب



### طريقة التحضير

- تغسل جميع الخضار المفرومة وتصفى من الماء.
- توضع الزبدة في وعاء كبير أو قدر ويلوح فيها الجزر والبصل والكرافس لمدة قليلة.
- تضاف أكواب الماء أو الخلاصة والبندورة والبطاطا والبقدونس والسبانخ والتوابل، إلى الوعاء ويغطى جيداً ثم يترك على النار لمدة ٣٥ دقيقة.



## حساء الدجاج



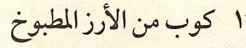
**المقادير**

- دجاجة صغيرة
- ½ كوب من المعكرونة الشعيرية الناعمة
- ٨ أكواب من الماء البارد
- ١ بصلة واحدة
- رشة فلفل
- رشة بهار
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٣ أوراق غار
- قليل من البقدونس المفروم
- ١ ملعقة طعام من السمن أو الزبدة

الكمية ٥ أكواب

### طريقة التحضير

- تنظف الدجاجة (*) وتقطع وتوضع في قدر مع الماء البارد والبصلة المقشرة والغار وتغطى القدر وتترك على النار مدة ساعتين.
- تقلى المعكرونة الشعيرية المكسرة في السمن على نار معتدلة حتى يصبح لونها ذهبياً، ثم ترفع حالاً عن النار.
- يصفى مرق الدجاجة ويضاف إليه المعكرونة المقلية ويترك على نار معتدلة مدة ربع ساعة.
- تضاف قطع صغيرة من الدجاج إلى الحساء المصفى ويزين بالبقدونس ثم يقدم.



## حساء الدجاج بالأرز



**المقادير**

- ١ كوب من الأرز المطبوخ
- ١ كوب ماء
- ⅔ كوب من الدجاج المطبوخ المقطع قطعاً صغيرة
- صفار بيضة واحدة مسلوقة
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة أو المارجرين
- مكعب من خلاصة الدجاج الجاهزة مذوب في كوب ماء
- قليل من الكرافس
- ١½ ملعقة صغيرة ونصف ملعقة من الملح
- رشة فلفل
- ٣ أكواب حليب
- صفار بيضة مسلوقة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

## طريقة التحضير

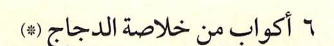
- توضع جميع المقادير ما عدا الحليب والأرز وصفار البيضة المسلوقة، في الخلاطة الكهربائية Blender.
- تغطى الخلاطة وتخلط المقادير جيداً حتى يصبح المزيج ناعماً لزجاً.
- عندها يصب المزيج في وعاء ويضاف إليه الأرز والحليب ويوضع على النار ويحرك حتى يغلي.
- عندما يغلي تخفف النار ويترك الوعاء عليها مدة ٥ دقائق.
- يزين الحساء بصفار البيضة المبشور ويقدم.

## حساء الدجاج بالكريم

### طريقة التحضير

- تتبع طريقة تحضير حساء الهليون بالكريم (*) ويستغنى عن الهليون والبصل.

## حساء الدجاج بالسميد



### المقادير

- ٦ أكواب من خلاصة الدجاج (*)
- ½ كوب من السميد الناعم (دقيق فرخة)
- ١ ملعقة صغيرة من حب الهال الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ١ كوب من لحم الدجاج المسلوق
- ١ بصلة صغيرة مبشورة ناعماً

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع خلاصة الدجاج في قدر على النار.
- تضاف البصلة المبشورة إلى المرق وتترك لتغلي على النار مدة ٥ دقائق.
- يُذَوَّب السميد في نصف كوب ماء. ثم يضاف إلى مرق الدجاج ويحرك جيداً حتى لا يتكتل.

- يضاف الملح وحب الهال ولحم الدجاج إلى الحساء ويترك على النار مدة ١٠ دقائق.
- يُزيِّن الحساء بالبقدونس المفروم ويقدم ساخناً.

❖❖❖

## حساء السمك - ١ -

**المقادير**

سمكة وزنها كيلو
٤ حبات قريدس (جمبري) غير مقشر
٨ أكواب ماء مع ربع كوب خل تفاح
½ كوب زيت زيتون
٢ ملعقتا طعام كرافس مفروم
½ كيلو بندورة مفرومة فرماً ناعماً
١ كوب من البراصيا المفرومة
½ كوب من البصل المفروم
½ كوب من الجزر المفروم
٢ فصا ثوم
رشة زعفران ورشة حب هال وكركم وفلفل أسود وفلفل حريف
عصير ليمونة حامضة مع ملعقة صغيرة من الملح
شريحة من قشر البرتقال أو المندلينا أو الليمون الحامض
٣ ملاعق طعام من البقدونس المفروم

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنظف السمكة ويفصل عنها رأسها ثم تغسل حبات القريدس دون أن ينزع قشرها.
- يوضع الزيت في قدر وتوضع القدر على النار ويضاف البصل والكرافس والثوم والجزر والبراصيا إلى الزيت ويقلب الخليط على النار مدة ٥ دقائق.
- يضاف القريدس والسمكة والرأس إلى الخضر ويضاف الماء الساخن والملح والتوابل وقشر البرتقال إلى القدر.
- بعد أن يغلي الخليط تغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة ٢٠ دقيقة.
- ترفع السمكة والقريدس من الحساء ويترك الحساء على النار مدة ٢٠ دقيقة أخرى.
- يقشر القريدس وينزع الحبل الأسود من ظهره ويوضع جانباً.
- ينزع الحسك من لحم السمكة وتوضع مع القريدس جانباً.
- يصفى الحساء من رأس السمكة والخضار ثم تطحن الخضار في الخلاط الكهربائي حتى تنعم.
- تضاف الخضار المطحونة إلى الحساء وتوضع القدر على النار.
- تحمص ملعقتا طعام من الدقيق في ملعقة طعام من الزبدة على نار خفيفة.
- يضاف نصف كوب ماء إلى الدقيق المحمص ويحرك حتى يذوب الدقيق.
- يضاف مزيج الدقيق ورشة فلفل حريف إلى الحساء «حسب الطلب» ويحرك الحساء على النار مدة ٣ دقائق.
- يقدم الحساء ساخناً مزيناً بقطع الخبز المحمص والبقدونس المفروم وقطع السمك و القريدس.

❖❖❖

## حساء السمك - ٢ -

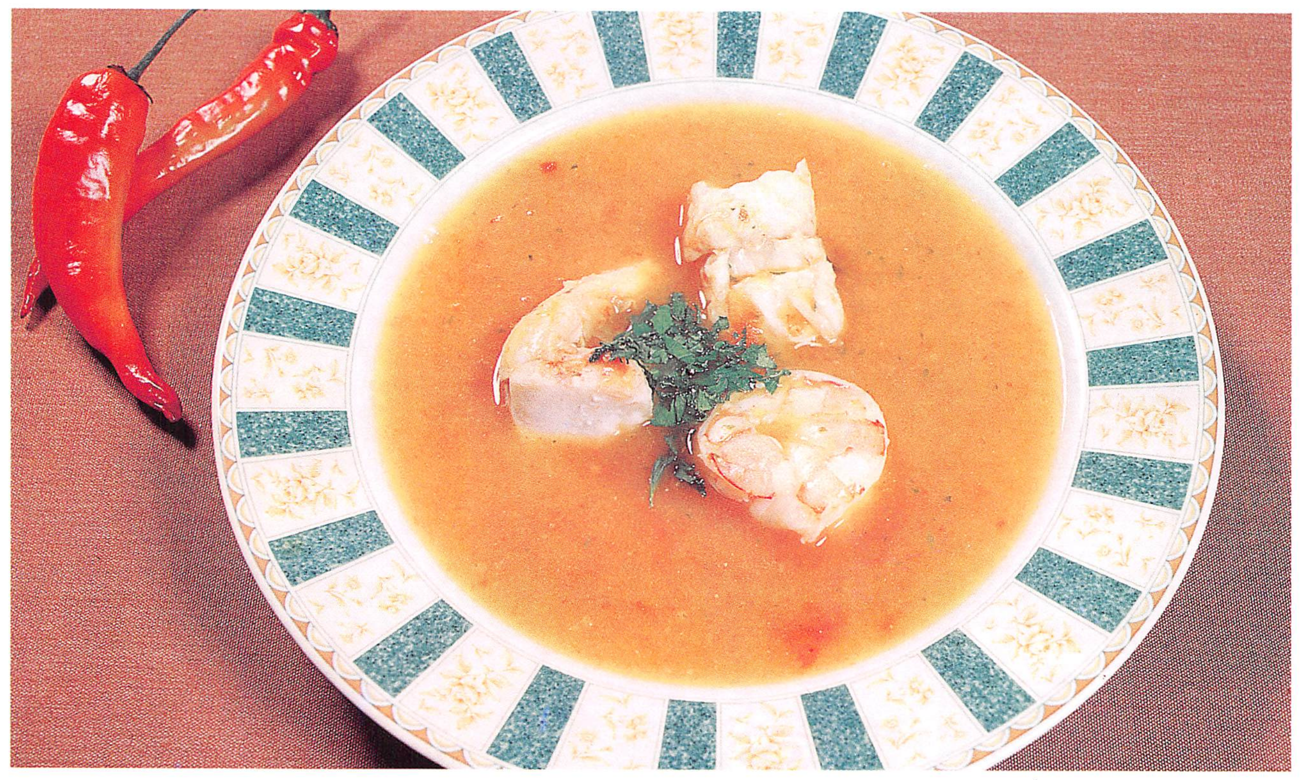
**المقادير**

سمكة لقس أو حفش
١٠ أكواب ماء
١ باقة كزبرة خضراء مفرومة فرماً ناعماً
١ بصلة متوسطة
٢ ملعقتا طعام من الخل
عصير ليمونة حامضة
١ ملعقة طعام من الطحينة
١ ملعقة طعام من الدقيق
رشة فلفل أبيض ، رشة قرنفل ، رشة فلفل حريف

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنظف السمكة (*) دون نزع رأسها.
- توضع السمكة في القدر ويضاف إليها الماء والبصل والتوابل وتترك على النار مدة نصف ساعة.
- يصفى مرق السمك ويوضع المرق على النار وتضاف إليه الطحينة والدقيق المخفوقان بالخل وعصير الحامض وقليل من الماء.



- يحرك حساء السمك جيداً ويترك على النار مدة ٥ دقائق.
- تضاف الكزبرة الخضراء إلى الحساء وتترك على النار مدة ٥ دقائق أخرى.
- ينزع لحم السمك عن الحسك ويقدم مع الحساء.
- يقدم الحساء ساخناً مع الخبز المحمص أو الخبز المحمص بالزبدة.

## حساء السبانخ

### المقادير

- ١/٤ كيلو سبانخ
- ٦ أكواب من خلاصة اللحم
- أوقية من اللحم المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة قرفة
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق
- ١ ملعقة صغيرة من حب الهال الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار
- ١/٢ كوب من السمن أو الزبدة لقلي اللحم

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينظف السبانخ من الحشائش ويفرم فرماً ناعماً.
- يعجن اللحم والبقدونس والملح والبهار جيداً.
- يقسم اللحم المفروم إلى كرات صغيرة جداً.
- يوضع السمن في مقلاة على نار متوسطة الحرارة.
- تحمر كرات اللحم وترفع من السمن.
- يقلب الدقيق في نفس كمية السمن على النار حتى يزهر لونه ثم يرفع عن النار.
- توضع خلاصة اللحم في قدر ويضاف إليها الدقيق والملح والبهارات.
- توضع القدر على النار ويحرك الحساء بين الحين والآخر حتى يغلي الحساء.
- يترك الحساء على النار مدة ٥ دقائق.
- في هذه الأثناء يوضع السبانخ المفروم في قدر ويضاف اليه كوب من الماء.
- يوضع القدر على النار ويترك السبانخ ليغلي على النار مدة ٣ دقائق ثم يصفى السبانخ.
- يضاف السبانخ وكرات اللحم المقلي إلى الحساء.
- يترك الحساء على النار مدة ٥ دقائق أخرى. ويرفع عن النار ويقدم ساخناً.

## حساء العدس

### المقادير

- كوب من العدس
- ١/٤ كوب من الأرز
- ٦ أكواب ماء
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الكمُّون الناعم
- رشة بهار
- بصلة مفرومة ناعماً
- ١/٤ كوب من السمن أو الزيت النباتي
- ١/٢ باقة من البقدونس المفروم
- مكعبات من الخبز المحمص أو المحمّر بالسمن

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُنقّى العدس من الأوساخ والحجارة ويغسل جيداً.
- يوضع في قدر، مع الماء والأرز المغسول على النار حتى يغلي. تغطى القدر ثم تخفف الحرارة ويترك على النار مدة نصف ساعة.
- يرفع عن النار ويطحن مزيج العدس بطاحونة الخضار بعد إضافة نصف كوب من الماء إلى العدس الموجود في الطاحونة.
- يوضع مزيج العدس المطحون على النار ويضاف إليه الملح والكمون والبهار.
- تفرم البصلة فرماً ناعماً وتلوّح في السمن أو الزيت حتى تذبل ثم تضاف إلى مزيج العدس، ويترك العدس مع البصل على النار مدة ١٠ دقائق.
- يُزيّن الحساء بالبقدونس المفروم ومكعبات الخبز المحمر ويقدم.

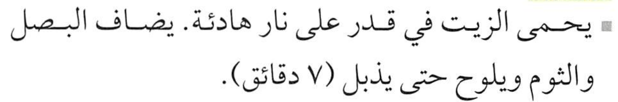


## حساء الفطر السريع




- ٣/٤ كوب من الزيت النباتي
- ١ بصلة متوسطة الحجم مفرومة فرماً ناعماً
- فص ثوم مدقوق
- ١/٢ كيلو من الفطر المقطع
- ٤ أكواب من الماء المغلي
- ٤ مكعبات من مرق الدجاج الجاهز
- ٤ عروق أو أضلاع من الكرافس مفرومة فرماً ناعماً
- ١ جزرة متوسطة الحجم مبشورة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- ٣ ملاعق طعام من الدقيق
- ملح وبهار

الكمية تكفي ٤ أشخاص



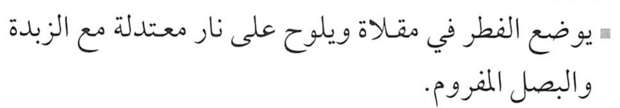

- يحمى الزيت في قدر على نار هادئة. يضاف البصل والثوم ويلوح حتى يذبل (٧ دقائق).
- يضاف الفطر إلى البصل والثوم وترفع حرارة النار إلى متوسطة وتقلى المقادير مدة دقيقتين.
- يضاف الماء ومكعبات الدجاج، والكرافس، والجزر والبقدونس وتحرك حتى تصل إلى درجة الغليان.
- تخفف النار تحت القدر وتغطى القدر وتترك على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة.
- تذوَّب الزبدة في قدر فوق نار هادئة، ثم يضاف الدقيق ويحرك حتى يصبح متجانساً.
- يوضع الدقيق على النار ويحرك حتى يصبح ذهبي اللون (٤ دقائق).
- يضاف كوب من الحساء إلى الدقيق ويخفق حتى يصبح متجانساً.
- يعاد هذا الخليط إلى الحساء وتخفق جميع المواد حتى تتكاثف (٥ دقائق).
- تتبل بالملح والبهار ويقدم الحساء ساخناً.

## حساء الفطر بالكريم




- ٣/٤ كيلو فطر معلب أو طازج (منظف ومقطع بالطول)
- ١/٢ كوب زبدة
- ٢ ملعقتا طعام من البصل المفروم
- ٢ كوب ماء
- ٢ مكعبان من خلاصة البقر الجاهز
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- رشة فلفل
- ٢ كوبان من الحليب
- صفار بيضتين
- رشة من جوزة الطيب الناعم

الكمية تكفي ٤ أشخاص




- يوضع الفطر في مقلاة ويلوح على نار معتدلة مع الزبدة والبصل المفروم.
- يحرك البصل والفطر حتى يذبلا ثم ترفع المقلاة عن النار وتوضع جانباً لتبرد.
- يوضع الفطر البارد والبصل في الخلاطة الكهربائية مع باقي المقادير ما عدا الحليب وصفار البيضتين.
- تغطى الخلاطة الكهربائية، ويخلط المزيج جيداً وتوقف الخلاطة قبل أن يفرم الفطر تماماً.
- يوضع المزيج في وعاء على النار ثم يضاف إليه الحليب. عندما يغلي، تخفف النار ويترك عليها لمدة ٥ دقائق.
- في هذه الأثناء يخلط صفار البيض وجوزة الطيب في الخلاطة الكهربائية ثم يضاف إلى الخلاطة ٤ ملاعق من مزيج الحساء الساخن بالتدريج، من غير أن توقف الخلاطة.
- يضاف إلى مزيج الحساء الساخن ويترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر.

## حساء الفاصوليا البيضاء

المقادير

- ٧ أكواب ماء للنقع
- ٢⅓ كوبان وثلث الكوب من حبوب الفاصوليا الصغيرة
- ٥ أكواب ماء
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ٢ أوقيتان من اللحم مع العظم
- رشة فلفل أسود ورشة قرفة
- ٣ حبات بطاطا متوسطة الحجم مسلوقة ومفرومة
- ٣ بصلات مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
- فص من الثوم
- عصير ليمونة واحدة

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنقى الفاصوليا من الأوساخ وتغسل وتصفى.
- يوضع ٧ أكواب من الماء في قدر محكمة الغطاء وعندما يغلي الماء تضاف حبوب الفاصوليا إلى الماء بالتدريج حتى لا يبرد الماء وتغطى القدر جيداً.
- تترك الفاصوليا تغلي على النار مدة ٣ دقائق ثم ترفع عن النار وتترك القدر مغطاة مدة ساعتين أو تنقع أثناء الليل بالماء الساخن.
- تصفى الفاصوليا وتوضع في قدر ويضاف إليها ٧ أكواب من الماء.
- يضاف اللحم والعظم والفلفل إلى الفاصوليا وعندما يغلي الماء تزال زفرة اللحم بملعقة كثيرة الثقوب ثم تغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة ساعة.
- يزال العظم ويقطع اللحم إلى قطع صغيرة .
- يضاف البصل والبطاطا المسلوقة والملح والثوم وعصير الحامض إلى القدر ثم تغطى وتترك على النار الخفيفة مدة ساعة أخرى.
- تضاف التوابل إلى الحساء ويقدم حالاً.

❖❖❖

## حساء الفريكة

المقادير

- ١ كوب من الفريكة
- ١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ½ كيلو من لحم الموزات مع العظم
- ١٠ أكواب ماء
- ½ ملعقة صغيرة من حب الهال والملح
- ١ ملعقة طعام من الدقيق «حسب الطلب»
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم

الكمية تكفي ٨ أشخاص





## طريقة التحضير

- تُنقى الفريكة جيداً وتغسل وتصفى.
- يوضع اللحم والعظام في طنجرة الضغط «البريستو» ويضاف إليه ١٠ أكواب من الماء.
- بعد أن يغلي الماء يزال الزَّبَد (زفرة اللحم) وتضاف الفريكة والبصل المفروم ويحرك المزيج.
- يضاف حب الهال وتغطى البريستو. وعندما تصفر الصفارة تخفف النار تحت البريستو وتترك على النار الخفيفة مدة ساعة.
- توضع طنجرة الضغط تحت الماء البارد مدة دقيقة.
- يرفع غطاء البريستو وينزع العظام واللحم بالملعقة ذات الثقوب وتوضع جانباً.
- يذاب الدقيق في نصف كوب ماء ويضاف إلى الحساء أثناء تحريكه.
- يضاف الملح ويحرك الحساء ويقدم ساخناً مزيناً بقطع اللحم المسلوق والبقدونس.

❖❖❖

## حساء الملفوف

**المقادير**

- ١/٤ كيلو من اللحم مع عظمه
- ١٥ كوب من الماء
- ملعقة صغيرة من الملح
- ٤ بصلات مفرومة فرماً ناعماً
- ٤ جزرات مفرومة فرماً ناعماً
- ١/٢ كيلو من الملفوف
- ١/٢ ملعقة صغيرة من حب الهال
- رشة بهار ورشة قرفة
- ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق
- ١/٢ كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

**الكمية تكفي من ٨ إلى ١٠ أشخاص**



## طريقة التحضير

- يوضع اللحم والعظم في قدر ويضاف إليه الماء والملح وتوضع القدر على النار حتى يغلي الماء.
- تخفف النار وتغطى القدر وتترك على النار مدة ساعة ونصف الساعة.
- تغسل أوراق الملفوف وتفرم فرماً خشناً.
- يصفى مرق اللحم ويوضع في القدر ويضاف إليه البصل والجزر والملفوف وعصير الليمون والتوابل.
- تغطى القدر وتوضع على النار حتى يغلي المرق، ثم تخفف النار وتترك القدر على النار مدة نصف ساعة.
- يذاب الدقيق في كوب من الماء ثم يضاف المزيج إلى الحساء ويحرك ويترك الحساء مدة ٥ دقائق أخرى على النار.
- يضاف البقدونس إلى الحساء ويقدم ساخناً مع الخبز المحمص.

❖❖❖

## حساء الهليون بالكريم

**المقادير**

- ٣٠ ضلعاً من أضلاع الهليون المعلب
- ٥ أكواب من خلاصة الدجاج (*)
- ١ بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق
- ملح وفلفل
- ١/٢ كوب من الصلصة البيضاء (بيشامل) (*)

**الكمية تكفي ٤ أشخاص**

## طريقة التحضير

- يقطع الهليون قطعاً صغيرة بعد غسله ويوضع في وعاء على النار وتضاف إليه البصلة والخلاصة.
- يرفع الوعاء عن النار بعد ٢٥ دقيقة ويوضع في الخلاطة الكهربائية أو يدعك بقوة خلال مصفاة موضوعة فوق وعاء آخر.
- توضع الزبدة في وعاء على النار وتذوب. عندها ترفع عن النار ويضاف إليها الدقيق ويحرك المزيج جيداً.
- يضاف مزيج الهليون إلى مزيج الدقيق والزبدة ويتبل حسب الرغبة.



- يوضع هذا المزيج على النار ويحرك حتى يغلي.
- تخفف الحرارة ويترك الحساء على النار مدة دقيقتين.
- تضاف صلصة البيشامل إلى الحساء قبل تقديمه مباشرة.

## حساء اليقطين (قرع أصفر)

### المقادير

- ½ كيلو من اليقطين
- ½ كيلو بطاطا
- ٣ بصلات مفرومة فرماً خشناً
- ٣ ملاعق من الزبدة
- ٩ أكواب من مرق الدجاج أو اللحم
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
- ١ كوب بندورة مفرومة فرماً ناعماً
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ½ ملعقة صغيرة من الحب هال المطحون
- رشة فلفل احمر حرّيف (حسب الذوق)

الكمية تكفي من ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشر اليقطين والبطاطا وتفرم المواد فرماً خشناً.
- توضع الزبدة في قدر وتضاف إليها الخضار وتلوّح بالزبدة حتى تذبل.
- تضاف التوابل والملح ومرق الدجاج الساخن وتترك على النار حتى يغلي المزيج.
- تترك الخضار على نار خفيفة مدة ١٥ دقيقة.
- يصفى الحساء وتهرس الخضار بالمولان ثم تعاد إلى الحساء وتوضع على النار مدة دقيقتين. «يجب أن يكون الحساء مثل اللبن الزبادي وليس جامداً».
- يضاف قليل من الماء إلى الحساء إذا كان جامداً.
- ينثر البقدونس فوق الحساء ويقدم ساخناً.



## خلاصة الخضر




- ١/٢ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملعقتا طعام من السمن
- ١/٤ كوب من الجزر المقشر ، المفروم ناعماً
- ١/٤ كوب من اللفت المقطع
- ٢ كوبان من الكرافس المفروم
- ١ كوب من البندورة المفرومة والفطر المقطع قطعاً صغيرة
- ماء بارد
- رشة فلفل حريف (حر)
- رشة بهار
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الملح
- باقة عطرية (*)

الكمية ٤ أكواب

### طريقة التحضير

- يوضع البصل المفروم في وعاء كبير ويلوح في ملعقتين من السمن على النار، ثم تضاف إليه جميع المقادير الباقية.
- تُسكب في الوعاء كمية من الماء البارد كافية لغمر الخضار.
- عندما تبدأ الخلاصة بالغليان يغطى الوعاء، ولكن يترك الغطاء مائلاً بعض الشيء.
- تُخفف النار ويترك الوعاء عليها مدة ساعة ونصف أو حتى تنضج الخضار وتصبح طرية.
- تصفى الخلاصة.

## خلاصة الدجاج

### المقادير

- دجاجة واحدة نظيفة ومعدة للطبخ (*)
- ٨ ٣/٤ أكواب وثلاثة أرباع الكوب من الماء البارد
- ٢ بصلتان
- ٢ جزرتان
- باقة عطرية (*)
- ١ ملعقة صغيرة من البهار

الكمية ٦ أكواب وربع الكوب

### طريقة التحضير

- تُغسل الدجاجة وتوضع في قدر كبيرة على النار ويضاف اليها الماء البارد.
- عندما يبدأ الماء بالغليان، يزال الزبد أو الزفرة الظاهرة على سطحه.
- في هذه الأثناء يقشر البصل والجزر ويغسلان ثم يفرمان فرماً خشناً.
- تضاف هذه الخضار والباقة العطرية والتوابل الى القدر وتترك على النار مدة ساعتين.
- تصفى الخلاصة وتترك لتبرد، ثم تزال الطبقة الدهنية عنها.

## خلاصة اللحم

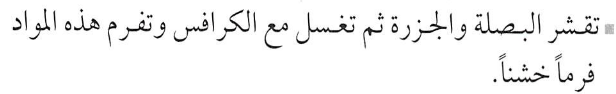





١ كيلو لحم موزات ضأن مع العظام
١ بصلة واحدة
١ جزرة واحدة
١ قليل من الكرافس
٨٣/٤ أكواب وثلاثة أرباع الكوب من الماء البارد
١ ملعقة صغيرة من الملح
١ ملعقة صغيرة من البهار
باقة عطرية (*)

الكمية ٦ أكواب وربع الكوب

### طريقة التحضير



- تقشر البصلة والجزرة ثم تغسل مع الكرافس وتفرم هذه المواد فرماً خشناً.
- يوضع اللحم مع العظام في وعاء كبير على النار ويضاف إليه الماء البارد.
- عندما يبدأ الماء بالغليان يزال الزبد أو الزفرة الظاهرة على سطح الماء.
- تضاف الخضار المفرومة والباقة العطرية والتوابل إلى الوعاء، وتخفف النار ويغطى الوعاء ويترك على النار مدة ساعتين.
- تصفى الخلاصة خلال مصفاة أو قطعة من قماش الشاش وتترك جانباً لتبرد.
- عندما تبرد تزال الطبقة الدهنية عنها.

## خلاصة اللحم السريعة

المقادير

١ كيلو من اللحم الخالي من الدهن
٢ ملعقتا طعام من السمن المذوب
٤ أكواب من الماء المغلي
عظمة واحدة مكسرة
١ بصلة مفرومة
١ جزرة مفرومة
قليل من الكرافس المفروم
١ ورقة غار
١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
١/٢ ملعقة صغيرة من البهار

الكمية ٤ أو ٦ أطباق

### طريقة التحضير

- يغسل اللحم ويقطع مكعبات متوسطة الحجم، ثم يوضع في طنجرة الضغط ويقلب قليلاً في ملعقتين من السمن المذوب.
- يفرغ السمن من طنجرة الضغط وتضاف المقادير الباقية والعظام والماء المغلي إلى مكعبات اللحم في طنجرة الضغط.
- من الأفضل دوماً أن لا تزيد الكمية الموجودة في طنجرة الضغط على نصف سعة الطنجرة.
- تغطى الطنجرة بإحكام وتترك على النار مدة ٩٠ دقيقة، تترك الطنجرة لتبرد ثم يرفع الغطاء وتصفى الخلاصة وتترك لتبرد.

## خلاصة اللحم البنيَّة

المقادير

٣ ملاعق طعام من الزيت
كيلو من لحم العجل مع عظمه
٣ حبات من الجزر المقشر
٣ عروق من (الكرافس)
حبتان من حبوب كبش القرنفل
٣ فصوص ثوم
رشة فلفل أسود
٣ عروق من البقدونس
١٠ كواب من الماء

الكمية ٦ أكواب

### طريقة التحضير

- توضع القدر الكبيرة على النار المتوسطة الحرارة وعندما تسخن القدر يضاف الزيت إليها.
- يضاف اللحم إلى القدر ويلوّح بالزيت مدة ١٥ دقيقة حتى يتحمَّر.
- تضاف بقية المواد (باستثناء الماء) إلى اللحم ويقلّب الخليط على النار مدة ١٥ دقيقة أخرى.
- يضاف الماء إلى الخليط ويحرك الخليط والماء جيداً.
- تترك القدر على النار المتوسطة الحرارة مدة ٤ ساعات.
- يصفى المرق ويترك حتى يبرد ثم يحفظ في أوعية متعددة في قسم التجليد في الثلاجة لحين استعماله.




الأرز

## الأرزّ الاميركي المطبوخ (المفلفل)

**المقادير**

- ٢½ كوبان ونصف الكوب من الماء
- ¾ الملعقة الصغيرة من الملح
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة (حسب الذوق)
- ١ كوب من الأرز الأميركي

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُغسل الأرُزّ وتغير ماؤه ثلاث مرات، ثم يصفّى من الماء.
- توضع كمية الماء المطلوبة في قدر على النار حتى تغلي.
- يضاف الملح ثم الأرُزّ إلى الماء تدريجياً، ويحرّك الأرُزّ بالشوكة قليلاً ثم تضاف الزبدة إليه ويحرّك مرة أخرى قبل أن يُغطى.
- يترك الأرُزّفي القدر على نار هادئة مدة ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرُزّ.
- إذاجَفّ ماء الأرُزّ تماماً وقبل الأوان يضاف إليه ربع كوب من الماء المغلي.
- يرفع غطاء القدر قبل ٥ دقائق من انتهاء مدة طهي الأرُزّ، ويحرّك الأرُزّ بشوكة كبيرة بسهولة حتى لا تلتصق حبوب الأرُزّ بعضها ببعض.





## الأرُزّ بالشعيرية

### طريقة التحضير

- قبل القيام بطهي الأرز يحمّر نصف كوب من الشعيرية المكسّرة في ملعقتي طعام من الزبدة أو السمن حتى تصبح الشعيرية ذهبية اللون.
- عندما يضاف الماء المغلي والأرز تتابع عملية طهي الأرز.

## الأرُزّ المصري المطبوخ

### طريقة التحضير

- تُتبع نفس طريقة طهي الأرز الاميركي ولكن تخفف كمية الماء المطلوبة. فلكل كوب من الأرز المصري كوب ونصف من الماء المغلي فقط.



## الأرُزّ بخلاصة الدجاج



المقادير

- ٤ ملاعق طعام من الزبدة
- ١/٢ بصلة مفرومة
- ١ كوب من الأرز الاميركي المغسول
- ٢ كوبان من خلاصة الدجاج (*)

الكمية تكفي ٣ أشخاص



### طريقة التحضير

- تُذوّب ملعقتان من الزبدة على النار ويلوّح البصل فيها حتى يصبح ذهبيّ اللون.
- يضاف الأرز إلى البصل ويحرّك جيداً. ثم تضاف خلاصة الدجاج ويغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز.
- تضاف ملعقتان من الزبدة إلى الأرز ويقلب جيداً بالشوكة ثم يرفع عن النار ويقدم.

❖❖❖

## الأرُزّ بالخضار على الطريقة الإسبانية (پاييلا)

المقادير

- ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٣ فصوص من الثوم
- ١ بصلة كبيرة مفرومة
- ٣ رؤوس بندورة مقشّرة ومسلوقة (*) ومقطعة
- ١ فلفلة حمراء مفرّغة من بذورها ومقطّعة
- ٢ كوبان من لحم الدجاج المطبوخ ، المقطع
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (الحرّيف)
- ٢ كوبان من الأرز الاميركي المسلوق
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الزعفران أو الكركم
- ٣ ٣/٤ أكواب وثلاثة أرباع الكوب من خلاصة الدجاج (*)
- ١/٢ كيلو أو (٤٥٠غ) من حبوب البازيلا (البسلة)
- ١/٢ كيلو من القريدس المقشّر (*)

الكمية تكفي ٦ أشخاص

## طريقة التحضير

- يوضع الزيت في مقلاة كبيرة ويضاف إليه الثوم ويترك مدة دقيقتين أو ثلاث فوق نار هادئة.
- تضاف اليه البصلة والبندورة والفلفلة الحمراء وقطع الدجاج والفلفل الحرِّيف وتترك المقادير على النار مدة ١٠ دقائق، وتحرك بين الحين والآخر.
- يضاف الأرُزّ إلى المواد السابقة ويترك على النار مدة دقيقتين أو ثلاث مع التحريك المتواصل.
- يضاف القريدس وحبوب البازيلا (البسلّة) وتترك على نار هادئة دون أن تغطّى المقلاة مدة ١٥ دقيقة أو حتى يتشرّب المرق كله.
- يقدم ساخناً إلى جانب السلطة.

# الأرُزّ بالخضار والجبن

### المقادير

- ١/٤ كوب سمن أو زيت
- ٢ بصلتان كبيرتان مقطعتان شرائح
- ٢ فصّان من الثوم
- ١/٢ كيلو بندورة مقطعة شرائح
- ١ كوب أرز طويل (أميركي)
- ١ كوب بازيلا
- ١/٤ كوب من الكرافس المفروم
- ١/٢ كوب من الجزر المفروم
- ١/٢ ملعقة طعام من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من حب الهال المطحون ، القرفة ، الفلفل ، الزعفران ورشة كركم (عقدة صفراء)
- ١/٢ كوب بقدونس مفروم فرماً ناعماً
- ٢ كوبان من شرائح الجبن الأصفر Cheddar

الكمية تكفي ٣ أشخاص

## طريقة التحضير

- يلوّح البصل بالسمن على نار خفيفة مدة ٥ دقائق ثم يضاف إليه الثوم المفروم والبندورة والكرافس والجزر ويحرك الخليط على النار الخفيفة مدة ١٠ دقائق أخرى.
- يضاف الملح والتوابل إلى الخضار ويحرك الخليط.
- يضاف الأرُزّ المغسول والبازيلا والبقدونس إلى خليط الخضار ويحرك بشوكة كبيرة ويغطى.
- يترك الخليط على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
- يضاف البقدونس والجبن إلى الخليط ويحرك بانتباه بشوكة كبيرة.
- يسكب الأرُزّ في طبق كبير ويقدم ساخناً مع طبق الدجاج أو اللحم.



# الأرُزّ المفلفل بعصير البندورة

### المقادير

- ١ كوب من الأرز الطويل
- ١/٢ كوب من السمن أو الزيت النباتي
- ١ بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً
- ١ كيلو بندورة ناضجة حمراء اللون
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة
- رشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٣ أشخاص

## طريقة التحضير

- تغسل البندورة وتعصر في مطحنة الخضار.
- يوضع السمن في قدر وتوضع على النار.
- يضاف البصل المفروم إلى القدر ويحرك حتى يحمر لونه.
- يضاف عصير البندورة والملح والبهارات إلى البصل وتترك القدر على النار حتى يغلي المزيج.
- ينقى الأرز ويغسل مراراً ثم يصفى.
- يضاف الأرز إلى عصير البندورة ويحرك.
- بعد أن يغلي الأرز تخفف النار ويغطى ويترك مدة ٢٥ دقيقة.
- يرفع الأرز عن النار ويحرك بشوكة ثم يغطى ويترك جانباً مدة خمس دقائق.
- تقلب قدر الأرز فوق طبق دون رفع القدر عن الطبق.
- بعد ٥ دقائق ترفع القدر بانتباه حتى يبقى شكل قالب الأرز مرتباً.
- يقدم الأرز ساخناً.

# الأرُزّ بالزبيب واللوز



## المقادير

- ٢ كوبا أرز مصري
- ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من حب الهال المطحون، الزعفران، البهار، والقرفة
- ١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ١ أوقية لحم ضأن، مفرومة
- ١/٢ كوب زبيب
- ٣ أكواب من خلاصة الدجاج أو خلاصة اللحم
- ١/٤ كوب سمن أو زيت
- ١/٢ كوب لوز مقشر ومفلوق إلى فلقتين
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٤ أشخاص



## طريقة التحضير

- يغسل الأرُزّ عدة مرات وينقع بالماء الدافىء.
- يلوّح اللوز بالسمن حتى يصبح ذهبي اللون.
- يرفع اللوز من السمن ويضاف البصل المفروم ويحرّك على النار حتى يذبل.

- يضاف اللحم المفروم إلى البصل ويحرّك على النار مدة ٥ دقائق. ثم تضاف البهارات والملح والزبيب إلى اللحم ويحرّك.
- تضاف خلاصة الدجاج إلى اللحم وتوضع على النار ليغلي المزيج.
- يصفّى الأرُزّ ويضاف إلى المرق ويحرّك.
- بعد ٥ دقائق يحرّك خليط الأرز بالشوكة مرة أخرى ويُغطى ويترك على النار الخفيفة مدة ٣٠ دقيقة.

## الأرُزّ مع الكاري

المقادير

- كوب أرز طويل (أميركي)
- ٢ كوبا ماء
- ٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ¼ كوب زيت أو زبدة
- ½ كوب من البندورة المفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من الكاري
- ملح وبهار حسب الرغبة
- ١ كوب من حبوب البازيلا (البسلة)
- ½ كوب فلفلة حلوة مفرومة فرماً ناعماً

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع الزيت أو الزبدة في القدر ويلوّح البصل والفلفلة المفرومة على نار متوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق.
- تضاف البندورة المفرومة إلى البصل وتحرك مع البصل على النار مدة ٥ دقائق أخرى.
- يضاف الماء والملح والتوابل والكاري إلى البصل والبندورة والفلفلة.
- يغسل الأرُزّ ويصفى ويضاف مع البازيلا إلى خليط البصل ويحرك.
- تغطى القدر وتترك على نار متوسطة الحرارة مدة ١٠ دقائق، ثم تخفف الحرارة وتترك القدر على النار مدة ٤٥ دقيقة.
- يحرك الأرُزّ بالكاري بشوكة كبيرة ويقدم ساخناً مع طبق الدجاج أو اللحم.

## أرُزّ باللحم

المقادير

- ١½ أوقية ونصف الأوقية من اللحم المفروم
- ½ كوب سمن أو زبدة
- ٢ كوبان من الأرز
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق حب الهال
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من العُصفر (زعفران)
- ¼ كوب من حبوب الفستق الحلبي المقشر
- ½ كوب لوز مقشّر
- ٢ ملعقتا طعام من الصنوبر
- ٣ أكواب ماء

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُنقّى الصنوبر من الأوساخ.
- يُنقّى الفستق واللوز من القشور ويوضع كل على حدة.
- ينقع اللوز في الماء المغلي مدة ٣ دقائق فيسهل نزع قشره بالضغط على اللوز بالأصابع.
- يغسل اللوز ويترك جانباً حتى يصفّى من الماء.
- يوضع السمن في قدر على نار متوسطة الحرارة.
- يحمّر الصنوبر في السمن ثم يرفع من السمن ويوضع جانباً.
- يحمّر اللوز في السمن على النار مع التحريك باستمرار حتى يحمرّ.
- يرفع اللوز من السمن ويصفّى.
- يضاف الفستق الحلبي إلى السمن الذي حُمِّر فيه اللوز ويقلب على النار مدة دقيقة ثم يرفع من السمن ويضاف إلى اللوز.
- يضاف اللحم المفروم إلى السمن ويقلب على النار مدة ٥ دقائق ويضاف الملح وجميع التوابل إلى اللحم المفروم.
- يضاف الماء إلى اللحم ويترك على النار.
- يُنقّى الأرز ويغسل مراراً بالماء ويصفّى ثم يضاف الأرز إلى اللحم والماء المغلي ويحرك بشوكة.



- تخفف النار تحت القدر وتغطى القدر وتترك على النار مدة نصف ساعة.
- يقلب الأرز بالشوكة ويسكب في طبق كبير.
- يزين بالقلوبات المحمّرة (صنوبر، لوز، فستق) ويقدم ساخناً مع الدجاج المحمّر أو مع اللبن الزبادي الرائب.

❖❖❖

## قالب الأرُزّ والمعلاق



**المقادير**

- ١ كيلو معلاق كبد دجاج أو كبد ضأن وكلاوي
- ١ كوب أرز أميركي
- ٢½ الكوب من الماء
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ٢ ملعقتا طعام زيت لتحمير المعلاق
- ١ بصلة صغيرة مفرومة
- ٢ فصّا ثوم
- ½ كوب جبن غروبير
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- رشة من كلّ من الزنجبيل والبهار والملح
- ¼ كوب من الخبز المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من الخل

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يفلفل الأرز ويترك جانباً.
- يقطع الكبد والكلاوي إلى قطع متوسطة الحجم بعد أن تنظّف.
- يوضع الزيت على النار ويضاف البصل إليه ويحرك على نار متوسطة مدة دقيقتين.
- يضاف الثوم والمعلاق إلى البصل ويقلّب الخليط على النار.
- تضاف التوابل والملح وملعقة الدقيق إلى المعلاق ويقلّب على نار مدّة ٥ دقائق.
- يدهن قالب الكاتو المستدير ذو الفوهة التي في وسطه بقليل من الزبدة.
- ينثر الخبز المحمّص المطحون فوق الزبدة حتى يغطي قعر القالب وجوانبه.
- يصب ثلث كمية الأرز في قعر القالب ثم يغطى بثلث كمية المعلاق.
- ينثر قليل من الجبن فوق المعلاق ويغطى بالثلث الثاني من كمية الأرز.
- يغطى الأرز بالثلث الثاني من كمية المعلاق وينثر قليل من الجبن فوق المعلاق.
- تكرّر هذه الطريقة حتى تنتهي المقادير.
- ترص المقادير ويوضع القالب في الفرن الحار مدة ٥ دقائق.
- يقلب القالب فوق طبق التقديم ويقدم مع السلطة الخضراء.

❖❖❖

## الأرز المحمَّر على الطريقة الصينية

المقادير

- ¼ كوب زيت نباتي
- ٢ بيضتان
- ٢ كوبان من القريدس المنظف ، المطبوخ والمفروم فرماً ناعماً
- ٤ أكواب من الأرز المطبوخ البارد
- ¼ كوب من حبوب البازيلا المجلَّدة
- ¼ كوب من صلصة الصويا Soya Sauce
- ٦ بصلات خضراء مقطعة تقطيعاً مائلاً (سنتم واحد)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تحمى ملعقة طعام من الزيت في مقلاة كبيرة وتحرَّك المقلاة قليلاً حتى يغطي الزيت جميع جوانبها.
- يضاف البيض ويخلط بملعقة خشبية في المقلاة، ثم يرفع من المقلاة قبل أن يجمد تماماً.
- يضاف الزيت الباقي إلى المقلاة ويسخَّن ثم يضاف القريدس المفروم ويلوَّح على النار.
- يضاف الأرز والبازيلا ويلوَّحان على النار مدة ٣ دقائق أو حتى تتفكك حبوب الأرز عن بعضها. يضاف البصل الأخضر ويلَّوح على النار مدة دقيقتين.
- يضاف البيض إلى الأرز وتنثر صلصة الصويا على المواد في المقلاة ويقلب الأرز ويقدم.



## الأرُزّ البرياني بالخضر



المقادير

- ٤ أكواب من الأرز البسمتي
- بصلة مفرومة حلقات
- ٣ بصلات مفرومة ناعماً
- ٤ فصوص ثوم
- ١ كوب كزبرة خضراء مفرومة
- ½ ملعقة طعام كمون
- ٢ ملعقتا طعام من الزنجبيل المبشور
- ٢ ملعقتان من الفلفل الحرّيف (حسب الذوق)
- ½ كوب زيت نباتي
- ½ كوب لوز مقشر ومقطع أنصافاً
- ٢ كوبا كوسا مفروم
- ٢ كوبا بندورة مفرومة
- ٣ ملاعق طعام صلصة بندورة
- ½ ٢ كوبان ونصف الكوب من مرق اللحم
- ١ ملعقة صغيرة كركم «عقدة صفراء»

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- يخلط الثوم المهروس والفلفل الحرّيف والزنجبيل والكزبرة والكمّون.
- يغسل الأرز بعد أن ينقّى وينقع بالماء الدافئ.
- يحمّر اللوز في الزيت على نار متوسطة ثم يرفع من الزيت.
- تحمر حلقات البصل ليصبح لونها زهريًا وترفع من الزيت.
- يلوّح البصل المفروم في بقية الزيت ثم تضاف إليه بقية الخضر وخليط الثوم والزنجبيل والكزبرة ويخلط الجميع.
- يضاف المرق والملح إلى الخضار ويترك ليغلي على النار.
- يصفى الأرز ويضاف إلى الخضار ويخلط بطرف شوكة بانتباه.
- بعد أن يغلي الخليط تخفف النار ويوضع عازل بين النار والقدر وتترك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة.
- يقلب القدر فوق طبق التقديم ويزيّن باللوز المحمّص ويقدم.

## الأرُزّ البرياني بالدجاج

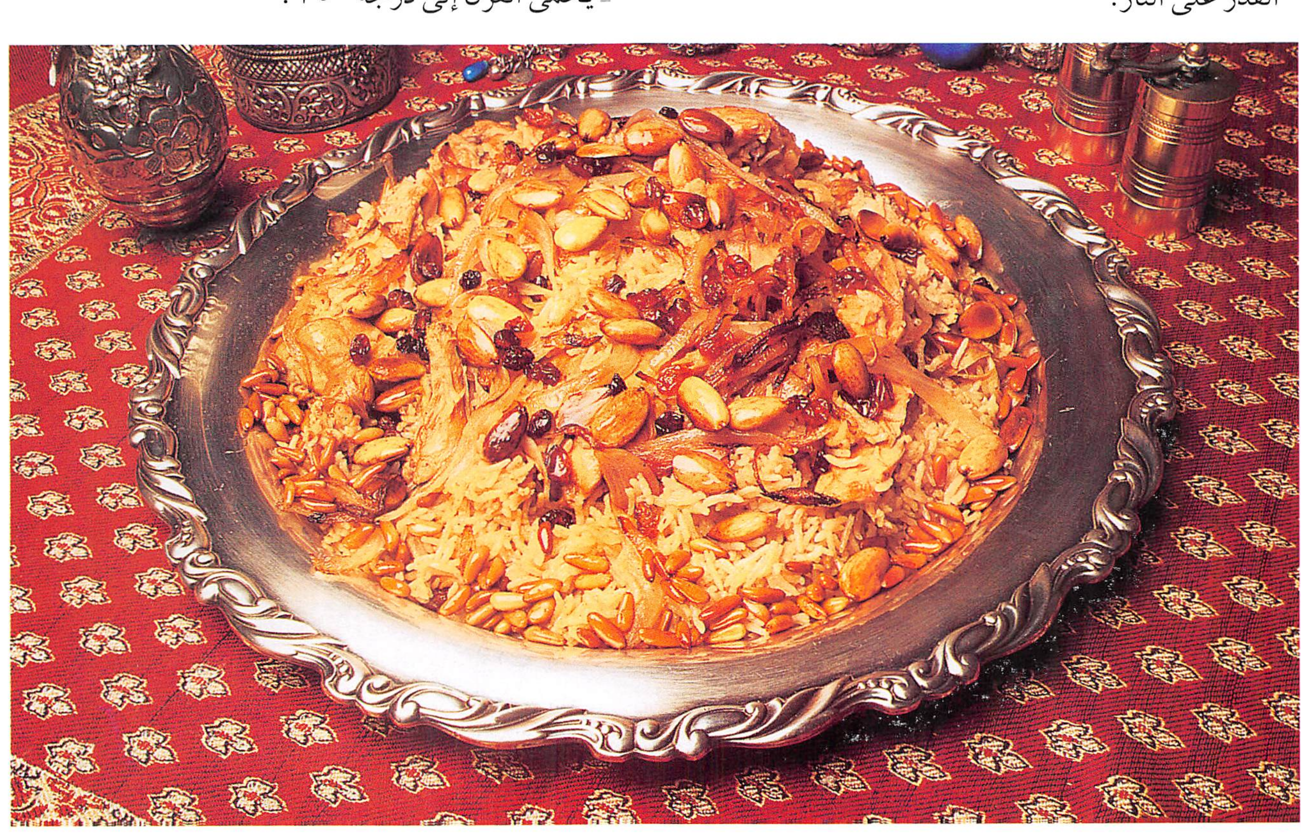
### المقادير

- ٢ دجاجتان
- ٤ أكواب من الأرز البسمتي
- ٤ بصلات متوسطة مقطّعة إلى شرائح رقيقة
- ٤ فصوص مستكة عربية
- ١ كوب من الزيت النباتي
- ١½ كوب ونصف الكوب من اللبن الزبادي
- ١ ملعقة طعام من الثوم المهروس
- ١ ملعقة طعام من الملح «حسب الذوق»
- ١ ملعقة صغيرة من كلّ من مسحوق القرفة ، والزنجبيل والكمّون والزعفران والفلفل وحب الهال والكزبرة الجافة والعقدة الصفراء ، والخلنجان
- ½ كوب من كلّ من حبوب الصنوبر واللوز المقشر

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينظف الدجاج من الداخل ومن الخارج ثم يقسم إلى قطع.
- توضع قطع الدجاج في قدر ويضاف إليها الماء وتوضع القدر على النار.
- تُنعَّم حبوب المستكة مع ملعقة صغيرة من الملح وتضاف إلى الدجاج.
- تغطى القدر بعد أن تغلي وتترك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة أو حتى تنضج قطع الدجاج.
- يوضع الزيت على النار ويحمّر اللوز ثم يرفع من الزيت وتوضع حبوب الصنوبر وتحمّر قليلاً ثم ترفع من الزيت.
- تحمّر حلقات البصل في الزيت ثم تصفى من الزيت وتوضع في قدر خاصة بالفرن.
- تصف قطع الدجاج فوق البصل.
- يغسل الأرز ويوضع في قدر وتضاف إليه بقية الزيت أو السمن الذي حمّر فيه البصل ويقلّب قليلاً ثم يضاف إليه الملح و٦ أكواب من مرق الدجاج الساخن وتغطى القدر.
- توضع قدر الأرز على النار المتوسطة الحرارة. بعد أن يغلي الأرز تخفف النار تحته ويترك على النار حتى يتشرب المرق.
- يخفق اللبن والثوم.
- يُسكب الأرز فوق الدجاج بالتساوي ويصب فوقه مزيج اللبن وتغطى القدر.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠°.



- توضع القدر فوق صينية فيها ٣ أكواب من الماء وتخبز في الفرن الحار مدة ٢٠ دقيقة.
- تُقلب القدر فوق طبق كبير أو صينية التقديم وبعد دقيقتين أو ثلاث ترفع القدر بخفة.
- يزيّن البرياني باللوز والصنوبر والدجاج ويقدم.

## الأرُزّ البخاري



### المقادير

- ١/٢ كيلو أرز بسمتي
- ٢ جزرتان
- ٣ بصلات مفرومة
- ١/٢ كيلو بندورة
- ١/٢ كيلو لحم موزات
- ١/٤ كوب من الزبيب
- ١/٢ كوب زيت أو سمن
- ٥ أعواد من القرفة و٥ حبوب من حب الهال
- ١/٢ كوب من اللوز المقشر والمحمّر بالسمن
- رشة زعفران
- ملح حسب الذوق

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- يغسل الأرز ويصفّى.
- يقطع البصل إلى جوانح رقيقة ويحمّر بالزيت.
- يضاف اللحم إلى الزيت ويحمّر مدة ٥ دقائق.
- يبشر الجزر خشناً ويضاف إلى اللحم والبصل ويقلّب الخليط مدة ١٠ دقائق.
- تضاف حبوب الهال والفلفل والقرفة والملح إلى خليط اللحم ويحرّك على النار.
- تعصر حبّات البندورة بالبلندر الكهربائي ويضاف العصير مع الزبيب واللوز و٣ أكواب ماء إلى اللحم.
- تغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة حتى يغلي الخليط وحتى ينضج اللحم.
- يضاف الأرز ويخلط جيداً مع اللحم والبصل.
- بعد أن يغلي الأرز تخفف النار وتغطّى القدر ويترك مدة نصف ساعة أخرى.
- يقدم الأرز ساخناً ويزيَّن باللوز المحمّر.




المعكرونة

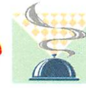
## سلْق المعكرونة أو الإسباجتي



المقادير

- ½ رزمة (٢٣٠غ) معكرونة ، صحيحة وغير مقطّعة
- ٨ أكواب من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة طعام من الزبدة

الكمية تكفي ٣ أشخاص

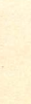


### طريقة التحضير

- يُوضع الماء والملح في طنجرة كبيرة على نار معتدلة حتى يبدأ الماء بالغليان.
- توضع المعكرونة في الماء المغلي كما هو مبين في الشكل، أي توضع الأطراف أولاً ثم تدفع ببطء داخل الطنجرة عندما تلين.
- تضاف الزبدة إلى الماء وتُحرك المعكرونة بشوكة ثم تترك على النار من غير أن تغطّى الطنجرة، مدة تتراوح بين ١٠ و١٥ دقيقة.
- ترفع من الماء وتُصفّى.

❖❖❖

## معكرونة بالصلصة البيضاء والجبن



المقادير

- ½ رزمة (٢٣٠غ) من المعكرونة
- ٣ أكواب من الصلصة البيضاء (*)
- ½ كوب من جبن الغرويير المبشور
- ٢ ملعقتا طعام من الخبز المحمّص المطحون
- رشةمن الفلفل الابيض

الكمية تكفي ٣ أشخاص



### طريقة التحضير

- تُسلَق المعكرونة (*) ثم تُصفَّى وتغسل بالماء البارد.
- في هذه الأثناء تُحضرّ الصلصة البيضاء، وتبشر الجبنة، ويضاف إليها قليل من الفلفل الابيض.
- توضع المعكرونة في طبق زجاجي أو صينية ثم تضاف إليها الصلصة البيضاء والجبن المبشور وتخلط جيداً.
- ينثر الخبز المحمص المطحون على سطح الطبق ويوضع الطبق في فرن حرارته معتدلة مدة ١٥ دقيقة أو حتى يحمّر سطح المعكرونة.
- تقدم ساخنة.

**ملاحظة**

من الممكن إضافة كوب من الفطر المفروم وكوبان من لحم الدجاج المسلوق مع رشة من مسحوق جوزة الطيب إلى المعكرونة قبل خبزها .

❖❖❖

## المعكرونة بالجبن

المقادير

- ½ رزمة (٢٣٠ غ) من المعكرونة
- فص واحد من الثوم
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الابيض الناعم
- ¼ كوب من الزيت النباتي أو الزبدة المذوّبة
- ١ كوب من الجبن المبشور (غروبير)

الكمية تكفي ٣ أشخاص



## طريقة التحضير

- تُسْلَق المعكرونة (*) وتصفّى ثم توضع في طبق دافئ بعد دعكه بفص الثوم.
- تضاف المقادير الباقية إلى المعكرونة وتخلط جيداً وتقدم ساخنة.

❖❖❖

## المعكرونة بصلصة البندورة

**المقادير**

- ½ رزمة (٣٢٠غ) من المعكرونة المسلوقة (*)
- ½ كوب من زيت الزيتون
- ٣ فصوص مدقوقة أو مفرومة من الثوم
- ٤ رؤوس من البندورة (طماطم) الحمراء الناضجة
- ١¼ ملعقة صغيرة وربع الملعقة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
- ١ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- رشة فلفل
- ¼ كوب من الصنوبر المقلي

**الكمية تكفي ٤ أشخاص**

## طريقة التحضير

- يُوضع الزيت في مقلاة كبيرة على النار، ثم يضاف إليه الثوم ويحرّك حتى يبدأ لونه بالاحمرار.
- تقشر البندورة (*) وتقطع مكعبات متوسطة الحجم وتضاف إليها التوابل والبقدونس والصنوبر المقلي وتخلط المقادير جيداً.
- يضاف مزيج البندورة إلى الثوم في المقلاة ويحرك المزيج جيداً على نار معتدلة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح الصلصة كثيفة.
- تقدم الصلصة ساخنة وتصب فوق المعكرونة.

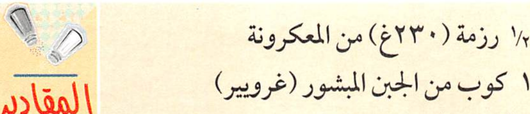
**ملاحظة**

إذا كانت الصلصة كثيفة جداً، تُخفّف بإضافة ربع أو نصف كوب من الماء.

❖❖❖

## المعكرونة بالجبن وصلصة البندورة

**المقادير**



- ½ رزمة (٢٣٠غ) من المعكرونة
- ١ كوب من الجبن المبشور (غروبير)
- ٤ أكواب من صلصة البندورة (راجع باب الصلصات)
- زبدة

**الكمية تكفي ٣ أشخاص**



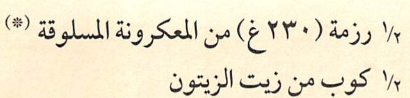
## طريقة التحضير

- يُحمّى الفرن إلى درجة ٣٧٥° ف.
- تسلق المعكرونة، ثم توضع كمية منها في وعاء زجاجي يصلح للفرن (بيركس أو ما شابه) أو في صينية متوسطة الحجم، مدهونة بقليل من الزبدة.
- تضاف إلى المعكرونة طبقة من الجبن المبروش، ثم تغطى هذه الطبقة بطبقة أخرى من المعكرونة، وهكذا حتى يمتلئ الطبق.
- تغطى المعكرونة بصلصة البندورة ويوضع على سطحها بضع قطع من الزبدة.
- يوضع الطبق في الفرن مدة ١٥ دقيقة.

❖❖❖

## المعكرونة بصلصة اللبن والثوم

**المقادير**



- ½ رزمة (٢٣٠غ) من المعكرونة المسلوقة (*)
- ½ كوب من زيت الزيتون
- ٤ فصوص مفرومة من الثوم
- كوبان من اللبن الزبادي
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- رشة فلفل
- رشة ملح

**الكمية تكفي ٣ أشخاص**



## طريقة التحضير

- يوضع الزيت في المقلاة على النار ويلوّح فيه الثوم حتى يبدأ بالاحمرار.
- يضاف اللبن والبقدونس والتوابل إلى الثوم ويحرّك المزيج.
- تصب الصلصة فوق المعكرونة ويقدم.

❖❖❖

## المعكرونة باللحم

**المقادير**

- ١/٢ رزمة (٢٣٠ غ) معكرونة مسلوقة
- ١/٢ كيلو من اللحم المفروم
- ١ بصلة صغيرة مفرومة
- ١/٢ كوب زبدة أو سمن
- ١/٤ كوب صنوبر
- ١/٤ كوب من رُبّ البندورة (صلصة البندورة الكثيفة)
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار
- رشة قرفة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يُوضع السمن على النار ويحمّر الصنوبر فيه ثم يرفع من السمن ويوضع البصل واللحم المفروم مكانه.
- يقلب البصل واللحم على النار مدة ٥ دقائق.
- يذوّب رُبّ البندورة في كوب ونصف الكوب من الماء ثم يضاف إلى اللحم المفروم والبصل ويخلط جيداً.
- يضاف الملح والبهار والفلفل والصنوبر إلى اللحم وتخلط المقادير جيداً.
- توضع المعكرونة المسلوقة في صينية قطرها ٣٠ سنتيمتراً ثم يضاف مزيج اللحم والبندورة إلى المعكرونة ويخلط جيداً.
- توضع الصينية في الفرن مدة ٢٥ دقيقة أو حتى يحمّر سطحها.

❖❖❖

## معكرونة بالفرن

**المقادير**

- ١/٢ رزمة (٢٣٠ غ) معكرونة مسلوقة
- ١/٢ كيلو لحم ضأن ، مفروم
- ١ بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً
- ١/٢ كوب زبدة أو سمن
- ٢ كوبان من عصير البندورة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ، رشة قرفة
- ٣ بيضات
- ٢/٣ كوب من جبن البارميزان المبشور
- رشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٤ أشخاص

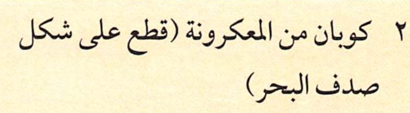
**طريقة التحضير**

- يوضع السمن على النار ويحمّر الصنوبر فيه ثم يرفع من السمن ويوضع البصل واللحم المفروم مكانه.



- يقلب البصل واللحم على النار مدة ٥ دقائق.
- يضاف عصير البندورة إلى اللحم ويخلط جيداً.
- يضاف الملح والبهار والفلفل والصنوبر إلى اللحم وتخلط المقادير جيداً.
- توضع المعكرونة المسلوقة في صينية قطرها ٣٠ سنتيمتراً ثم يضاف مزيج اللحم والبندورة إلى المعكرونة ويخلط جيداً.
- يخفق البيض جيداً ويضاف إلى الجبن المبشور ويخلط جيداً.
- تغطى المعكرونة بالصلصة وتوضع في فرن ساخن مدة ٢٥ دقيقة أو حتى يحمّر سطحها.

❖❖❖




**المقادير**

- ٢ كوبان من المعكرونة (قطع على شكل صدف البحر)
- ١ ¼ كوب وربع الكوب من صلصة البندورة الكثيفة
- ٤ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ كوب من الفطر المصفّى
- ½ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ¼ كوب فلفل أخضر حلو مفروم فرماً ناعماً
- ٢ كوبان من جبن التشيدار (Chedder) المبشور
- فص ثوم مدقوق
- ١ ملعقة صغيرة من المح
- رشة فلفل حرّيف

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع الزبدة في قدر على النار ويحمّر الفلفل والبصل والفطر على النار مدة ١٠ دقائق.
- تضاف التوابل والملح إلى الخضار وتحرّك المواد.
- تسلق المعكرونة وتصفى من الماء.
- تضاف صلصة البندورة إلى الخضر ويحرك الخليط جيداً.
- توضع نصف كمية المعكرونة في الطبق الخاص بالفرن ثم تغطى بنصف كمية الصلصة.
- تغطى هذه الصلصة ببقية المعكرونة ثم تغطى المعكرونة ببقية كمية الصلصة.
- تغطى الصلصة بالجبن المبشور ويوضع الطبق في الفرن الحار (٣٥٠° ف) مدة ٢٠ دقيقة.

❖❖❖

## معكرونة بالخضر - ٢ -

**المقادير**

- ٢ كوبان من المعكرونة على شكل الصدف
- ¼ كوب زبدة
- ٢ كوبان من لحم الدجاج المفروم (نصف دجاجة)
- ٢ فصا ثوم
- ١ بصلة مفرومة إلى شرائح رقيقة
- ١ فليفلة خضراء مفرومة إلى شرائح رقيقة
- ١ كوب من شرائح الجزر الرقيقة
- ½ ملعقة صغيرة من كل من الطرخون أو الحبق والملح والفلفل
- ½ كوب بازيلاء
- ١ كوب من الحليب المخفوق مع ملعقة طعام من الدقيق
- ١ ½ كوب ونصف الكوب من الجبن الغروويير المبشور

الكمية تكفي ٢ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع ملعقتا طعام زبدة في قدر ويضاف إليها قطع الدجاج والثوم المهروس.
- توضع القدر على النار وتحمّر قطع الدجاج مدة ٥ دقائق.
- ترفع قطع الدجاج من الزبدة وتضاف بقية الخضار إلى القدر وتقلّب الخضار على نار متوسطة الحرارة حتى تصبح طريّة.
- تسلق المعكرونة ثم تصفى وتضاف إلى الدجاج والخضار وتخلط جيداً.
- يخفق الحليب والدقيق والملح والتوابل ويصب فوق المعكرونة.

- يضاف الجبن إلى المعكرونة ويقلّب الخليط على النار مدة دقيقتين.
- تقدم حالاً.

❖❖❖

## المعكرونة اللولبية مع الكوسا



المقادير

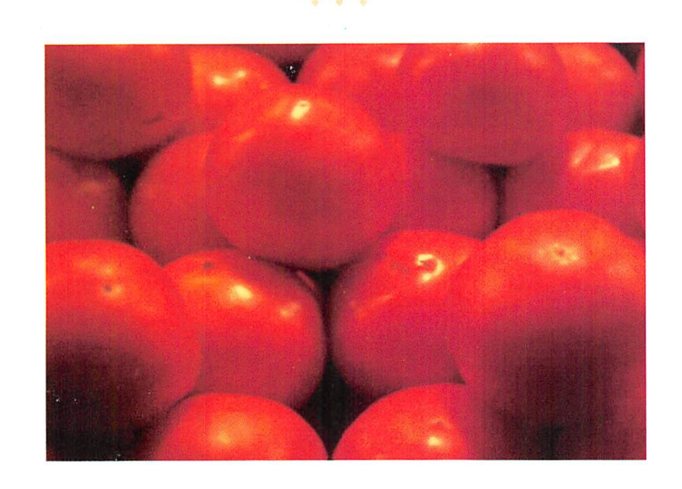
- ٣ ملاعق طعام زيت زيتون
- ٢ فصا ثوم مفرومان
- ٤ حبات كوسا مقطعة قطعاً صغيرة
- ٤ حبات بندورة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح أو حسب الطلب
- ٥٠٠ غراماً من المعكرونة اللولبية Spirals
- قليل من الحبق الأخضر

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

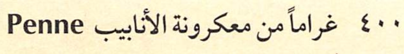
- تسلق المعكرونة في كمية كافية من الماء الغالي مدة ١٠ دقائق أو حتى تنضج، ثم تصفَّى
- يوضع الزيت في قدر ويضاف الثوم وقطع الكوسا وقليل من الحبق الأخضر وتحرَّك المواد مدة ٥ دقائق على النار.
- تضاف البندورة المفرومة مع نصف كوب ماء والملح إلى خليط الكوسى وتترك على نار متوسطة مدة ٢٥ دقيقة حتى تتكاثف.
- تضاف المعكرونة إلى الصلصة وتقلَّب ثم تقدم.

❖❖❖





## المعكرونة مع الفطر



المقادير

- ٤٠٠ غراماً من معكرونة الأنابيب Penne
- ١/٢ كوب من حبوب البازيلا الطازجة أو المجلَّد
- ١ بصلة متوسطة الحجم مفرومة فرماً خشناً
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ١/٢ كوب من البقدونس المفروم
- ١ كوب من الفطر المقطع
- ١ مكعب خلاصة الدجاج (إختياري)
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ كوب من الكريما

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تسلق المعكرونة في كمية كافية من الماء الغالي مدة ١٠ دقائق على النار.
- يلوَّح البصل المفروم في الزبدة في قدر على النار حتى يذبل البصل ثم تضاف البازيلا والفطر والملح والبقدونس المفروم ومكعب الدجاج وتحرك المواد مدة عشر دقائق على النار.
- يضاف كوب ماء إلى المواد وتترك على النار حتى تصبح البازيلا طرية وتخف كمية الماء.
- تضاف الكريما وتحرّك على النار قليلاً ثم تضاف المعكرونة وتقلَّب المواد على النار مدة دقيقتين وتقدم.

❖❖❖

## معكرونة فيتوتشيني بالخضر



**المقادير**

- ¼ كوب من الزبدة
- ⅓ كوب من الجوز المفروم فرماً خشناً
- ٢ بصلتان كبيرتان مفرومتان على شكل شرائح
- ٣ حبات فليفلة حلوة : حبة حمراء والثانية خضراء والثالثة صفراء مفرومة بشكل شرائح
- ٤٠٠ غرام من معكرونة فيتوتشيني الخضراء
- ½ كوب من مرق الدجاج
- ½ كوب من الكريما
- رشة من مسحوق جوزة الطيب
- ⅔ ثلثا كوب من جبن البارميزان المبروش
- ١ ملعقة صغيرة من الملح «حسب الذوق»

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- توضع ملعقة من الزبدة في مقلاة ويحمّر الجوز على نار خفيفة مدة دقيقتين.
- يرفع الجوز من المقلاة وتضاف ٣ ملاعق طعام من الزبدة إلى المقلاة وتحمّر شرائح البصل والفليفلة على النار المتوسطة الحرارة مدة ١٥ دقيقة.
- تسلق المعكرونة بالماء الغالي مدة ١٠ دقائق ثم تصفّى.
- يضاف مرق الدجاج والكريما إلى خليط البصل والفليفلة ويترك على النار حتى يغلي.
- يضاف الملح وجوزة الطيب والفلفل ويحرّك الخليط.
- تضاف المعكرونة والجبن إلى الخليط ويقلّب بمساعدة شوكتين.
- يصبّ الخليط في طبق التقديم وينثر فوقه الجوز المحمّص.

## معكرونة مع الكفتة بالصلصة الحمراء

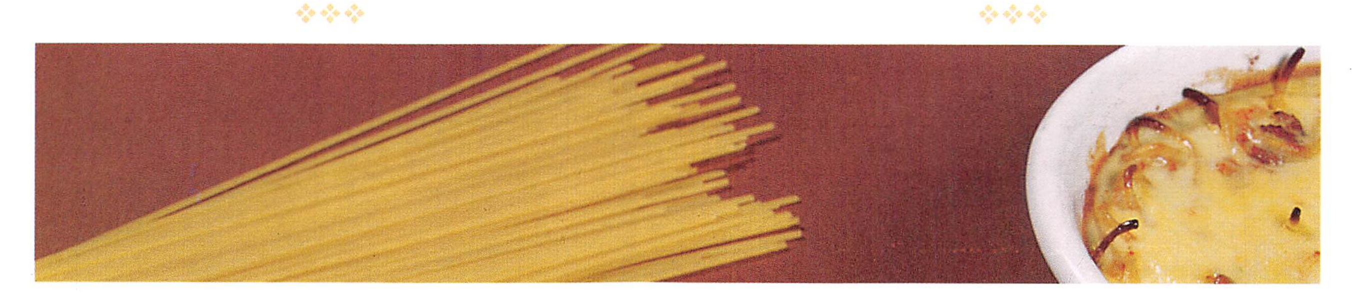
**المقادير**

- صلصة بندورة رقم (١) (*)
- ½ كيلو من اللحم المفروم فرماً ناعماً
- ١ كوب من فتات الخبز الإفرنجي
- ١ ملعقة طعام من الجبن المبشور
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- بيضة مخفوقة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة قرفة
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- ٢٣٠ غ (نصف رزمة) من المعكرونة
- جبنة مبشورة للزينة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يخلط اللحم المفروم مع الخبز والجبن والبقدونس والبيضة المخفوقة والملح والتوابل ويعجن الخليط جيداً.
- تقسم الكفتة إلى قطع صغيرة بحجم حبة الجوز الصغيرة ثم تكوّر كل قطعة.
- يحمى الزيت في المقلاة ثم تحمّر الكفتة قليلاً.
- تحضر صلصة البندورة (*)
- تضاف الكفتة إلى صلصة البندورة وتترك على النار الخفيفة مدة ١٠ دقائق أخرى.
- تسلق المعكرونة (*) وتصفى.
- توضع المعكرونة في طبق كبير ويصب فوقها صلصة البندورة وتصف حبوب الكفتة حول الطبق وتزين بالجبن المبشور.
- تقدّم حالاً.





## قالب المعكرونة بالحليب

**المقادير**

- ٢ كوبان من المعكرونة العريضة
- ٣ بيضات
- ٢¾ كوبان وثلاثة أرباع الكوب من الحليب
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- رشة ملح ورشة فلفل أسود
- ١ كوب من جبن البارميزان المبشور

الكمية تكفي ٣ أشخاص

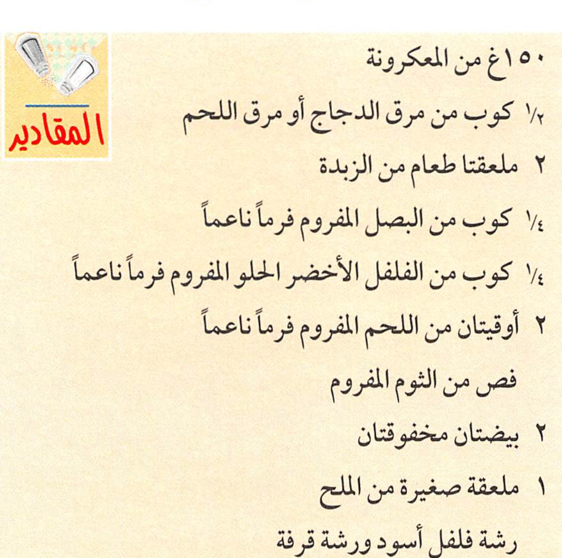


**طريقة التحضير**

- تسلق المعكرونة (*)
- يخفق الحليب والزبدة والبيض والتوابل والملح والجبن جيداً.
- يضاف مزيج البيض والحليب إلى المعكرونة ويخلط جيداً.
- تدهن صينية خاصة بالفرن بالزبدة جيداً، ويصب خليط المعكرونة ويخبز في فرن حار (٣٥٠° ف) مدة ٢٥ دقيقة.

❖❖❖

## قالب المعكرونة



**المقادير**

- ١٥٠غ من المعكرونة
- ½ كوب من مرق الدجاج أو مرق اللحم
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ¼ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ¼ كوب من الفلفل الأخضر الحلو المفروم فرماً ناعماً
- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم فرماً ناعماً
- فص من الثوم المفروم
- ٢ بيضتان مخفوقتان
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أسود ورشة قرفة
- صلصة البندورة رقم (١) (*)
- ½ كوب من الجبن المبشور

الكمية تكفي ٤ أشخاص



**طريقة التحضير**

- توضع الزبدة في المقلاة ويضاف إليها البصل والفلفل ويحرك الخليط على النار المتوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق.
- يضاف اللحم والملح والتوابل الى المقلاة ويحرك الخليط على النار مدة ٣ دقائق أخرى.
- ترفع المقلاة عن النار.
- يضاف مرق اللحم والثوم والبيض إلى الخليط ويحرك.
- تسلق المعكرونة (*) ثم تضاف إلى خليط اللحم وتحرك بالشوكة.
- يدهن قالب مستطيل أو طبق بايركس مرتفع الحاشية ٢٠×١٢×١٠ بالزبدة.
- يصب خليط المعكرونة في القالب ثم يغطى القالب بورق مشمع ويخبز في الفرن الحار ٣٥٠° ف مدة نصف ساعة.
- في هذه الأثناء تحضر صلصة البندورة.
- يقلب قالب المعكرونة فوق طبق التقديم ويقسم إلى شرائح ويصب فوق كل شريحة قليل من صلصة البندورة ثم ينثر فوق الصلصة الجبن المبشور ويقدم الطبق حالاً.

❖❖❖

## تورتلليني بصلصة الحبق

**المقادير**

باكيت من معكرونة تورتلليني

١ فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح رقيقة

١ كوب من القريدس المقشر والمسلوق

**الصلصة**

١/٢ كوب من الحبق المفروم الطازج

٣/٤ الكوب من البقدونس المفروم

٢ فصا ثوم مفرومان

١/٢ كوب من جبن البارميزان المبشور

٢ ملعقتا طعام من خل التفاح

١/٢ كوب من زيت الزيتون

١/٢ ملعقة صغيرة من الملح

رشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع ٦ أكواب ماء في قدر على النار حتى تغلي الماء.
- تسلق المعكرونة بالماء الغالي مدة ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة أو حتى تصبح طرية. تصفى المعكرونة من الماء الغالي وتشطف بالماء البارد ثم تصفى جيداً.
- يوضع الحبق والبقدونس والثوم والجبن والخل والزيت والتوابل في الخلاط ويُطحن الخليط حتى ينعم.
- يخلط القريدس والمعكرونة والفليفلة جيداً ثم تضاف الصلصة إلى الخليط ويقلّب.
- يصب الخليط في طبق التقديم.
- يقدم الطبق إما دافئاً أو بارداً.

## رافيولي بالجبن

**المقادير**

١/٢ نصف كمية عجينة الرافيولي

٢ ملعقتا طعام من الزبدة

١ كوب من جبن الغروبير المبشور

**الحشو**

١ كوب من جبن البارميزان المبشور

١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الجبن الأبيض

١/٢ كوب من الحليب

٣ بيضات مخفوقة

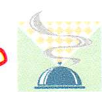
رشة حبق (ريحان)

رشة فلفل أسود

١/٢ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٦ أشخاص





## طريقة التحضير

- يخلط الجبن والحليب والبيض والتوابل والملح جيداً.
- تتبع طريقة رق وحشو وطهي الراڤيولي باللحم (*).

❖❖❖

## راڤيولي باللحم

**المقادير**

نصف كمية عجينة الراڤيولي
٢ ملعقتا طعام من الزبدة
١ كوب من جبن الغرويير أو البارميزان المبشور

**الحشو**

١ ملعقة طعام من الزبدة
١/٢ كيلو من اللحم المفروم
ملح ، فلفل أسود ، بهار
١ فص مدقوق من الثوم
١ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

الكمية تكفي ٤ أو ٦ أشخاص

## طريقة التحضير

- يُحضَّر الحشو أولاً، فيقلى اللحم المفروم في الزبدة ويحرّك بالشوكة حتى يحمّر لونه.
- يتبل اللحم حسب الذوق ويضاف إليه الثوم والبقدونس.
- تخفف الحرارة وتغطى المقلاة وتترك على النار مدة ٤٠ دقيقة وتحرّك بين الحين والآخر.
- ترفع المقلاة عن النار وتوضع جانباً ليبرد اللحم.
- في هذه الأثناء تحضّر العجينة وتقسم إلى نصفين متساويين، ويرق كل قسم بالشوبك (مرقاق العجين) على شكل مربّع أو مستطيل لا تزيد سماكته عن سماكة الورقة تقريباً، على لوح خشبي أو رخامي عليه قليل من الدقيق.
- يوضع الحشو على أحد الرقاق وذلك بأن يوضع مقدار عدّة ملاعق صغيرة من الحشو في خط مستقيم على طول العَجين على أن تبعد كل ملعقة حشو عن الأخرى مسافة ٣ سنتيمترات.



- تبلل الأماكن الفارغة حول الحشو بقليل من الماء، ثم يوضع رقاق العجين الثاني فوق الأول ويضغط على الأماكن الفارغة بالاصابع لكي يلتصق العجين جيداً.
- يقطع رقاق العجين إلى مربعات بواسطة سكين حادة أو دولاب خاص.
- توضع مربعات العجين على لوح خشبي أو رف عليه قليل من الدقيق مع الحذر من وضع بعضها فوق البعض لئلا تلتصق.
- توضع كمية كبيرة من الماء المالح في قدر وتسخن على النار حتى تصل إلى درجة الغليان.
- تضاف مربعات الراڤيولي إلى الماء المغلي وتترك مدة ٦ أو ٨ دقائق أو حتى تطفو على سطح الماء.
- تُرفع المربعات بملعقة متعددة الثقوب وتوضع في طبق وتزين بالجبن المبروش وبصلصة البندورة الحرّيفة.

❖❖❖

## معكرونة
## بالصلصة البيضاء والدجاج




- دجاجة واحدة (حوالي كيلو واحد)، مسلوقة (*)
- ¼ رزمة معكرونة (١٥٠ غ)
- ١ كوب من جبن الغروويير المبشور
- ٣½ أكواب ونصف الكوب من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة (*)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُحضّر الصلصة البيضاء أولاً ثم يضاف إليها الجبن المبشور بعد أن ترفع عن النار مباشرة، وتحرك جيداً.
- تسلق المعكرونة (*)
- في هذه الأثناء يقطع لحم الدجاج إلى قطع متوسطة الحجم.
- يوضع ثلث كمية المعكرونة المسلوقة في قعر صينية مدهونة بالزبدة. ثم ينثر ثلث كمية لحم الدجاج فوق المعكرونة ويغطى لحم الدجاج بنصف كمية الصلصة البيضاء.
- تعاد هذه العملية بالترتيب ويغطى الخليط أخيراً ببقية الصلصة البيضاء.
- توضع الصينية في فرن ساخن مدة ٢٠ دقيقة.
- تؤكل ساخنة.

❖❖❖

## كانيلوني - ١ -




٢ ملعقتا طعام من الزبدة
بصلة واحدة مفرومة ناعماً
٢ فصان مدقوقان من الثوم
١/٤ كيلو (٢٥٠ غ) من اللحم المفروم
ملح وفلفل أسود
صفار بيضة واحدة
٢ كوبان من السبانخ المسلوقة والمفرومة
١/٤ كيلو (٢٥٠ غ) من معكرونة الكانيلوني
٢ كوبان من صلصة البيشامل (*)
١ ١/٤ كوب وربع الكوب من صلصة البندورة (*)
٢ ملعقتا طعام من الجبن المبشور (بارميزان)

**الكمية تكفي ٤ أشخاص**

### طريقة التحضير



- تُحضّر صلصة بيشامل أولاً وتترك جانباً لتبرد.
تذوّب الزبدة ويضاف إليها البصل ويقلّب على النار مدة ٦ دقائق حتى يحمر لونه قليلاً.
- يضاف الثوم واللحم المفروم والسبانخ والملح والفلفل وتترك جميع المقادير على النار مدة ٥ دقائق.
- يرفع الوعاء عن النار ويضاف إليه صفار البيضة وصلصة البيشامل ويحرك جيداً ثم يوضع جانباً.
- تسلق الكانيلوني في كمية من الماء المالح المغلي وتترك على النار مدة ٧ دقائق ترفع بعدها وتوضع فوراً في ماء بارد.
- تحشى أنابيب الكانيولوني بأن يغلق طرف من طرفيها باليد وتحشى برفق باليد الأخرى.
- بعد حشو الأنابيب ترتب برفق في طبق مدهون بالزبدة وتصب فوقها صلصة البندورة والجبن المبشور وتخبز مدة ٣٠ أو ٤٠ دقيقة في فرن ساخن أو حتى يحمّر سطحها جيداً.
- تقدّم فوراً.

## كانيلوني - ٢ -

المقادير

١٧ أنبوباً من معكرونة الكانيلوني
٢ أوقيتان من اللحم المفروم
١ ملعقة طعام من الملح
رشة بهار ورشة قرفة
١ بصلة
١/٢ كوب زبدة أو زيت نباتي لقلي البصل واللحم
٣ نخاعات مسلوقة (*)
١ كيلو بندورة طازجة
٢ ملعقتا طعام من رُبّ البندورة الكثيفة
١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة
١ كوب من جبن الغروويير المبشور

**الكمية تكفي ٥ أشخاص**

### طريقة التحضير

- يُفْرَم البصل ناعماً ويقلّب مع الزبدة في مقلاة على النار. عندما يذبل البصل يُضاف اللحم المفروم والملح والبهار والقرفة ويحرّك على نار معتدلة مدة ١٥ دقيقة.
- يرفع عن النار ويضاف إليه نصف كمية الجبن المبشور ويحرك الخليط.
- تفرم ثلاث رؤوس بندورة فرماً ناعماً وتضاف إلى اللحم، المفروم.
- يفرم النخاع المسلوق ويضاف إلى خليط اللحم أيضاً ويحرّك الخليط جيداً.
- تسلق أنابيب الكانيلوني كما جاء في الطريقة السابقة.
- يحشى كل أنبوب من الكانيلوني بخليط النخاع واللحم كما في الطريقة السابقة أيضاً.
- ترتب الكانيلوني في صينية مدهونة بالزبدة ثم تصب فوقها الصلصة البيضاء.
- في هذه الأثناء، تفرم البندورة ناعماً ويضاف إليها رب البندورة وتحرك جيداً.
- تصب البندورة فوق الصلصة البيضاء وترش الصينية بقليل من القرفة وتوضع في فرن ساخن مدة ٢٠ دقيقة.

## لازانيا




- ١/٤ كوب من الزبدة
- ٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ٢ فصّان مدقوقان من الثوم
- ٣/٤ كيلو من اللحم المفروم
- ١ ملعقة من البقدونس المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
- ١/٢ كيلو من البندورة الحمراء الناضجة مقشرة (*) ومفرومة
- ٢ ملعقتا طعام من صلصة البندورة المركزة ، المعلّبة
- ملح وفلفل
- ٤ ملاعق طعام من خلاصة اللحم
- ٥ أكواب من الصلصة البيضاء (بيشامل) (*)
- صفار بيضة واحدة
- ٤ ملاعق طعام من الجين المبشور (غروبير)
- ١/٢ كيلو من معكرونة اللازانيا الخضراء أو البيضاء

الكمية تكفي ٦ أشخاص




- تُذوّب الزبدة في قدر ثم يضاف البصل ويلوّح على النار مدة ٦ أو ٨ دقائق حتى يصبح ذهبي اللون.
- يضاف اللحم المفروم والثوم إلى البصل ويقلى مدة ٨ دقائق أخرى.
- يضاف البقدونس والصعتر، والبندورة، وصلصة البندورة والملح والفلفل وخلاصة اللحم إلى المقادير السابقة ويغطى القدر ويترك على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة.
- يُحمّى الفرن إلى درجة ٠٠ ْ ف.
- تحضّر صلصة البيشامل وتمزج مع صفار البيضة ونصف كمية الجبن المبشور.
- في هذه الأثناء تسلق معكرونة اللازانيا وفقاً للتعليمات الموجودة على علبتها، وتصفى .
- توضع طبقة من اللازانيا في قعر طبق خاص بالفرن ثم تغطّى بطبقة من مزيج اللحم وتتبعها طبقة من مزيج صلصة البيشامل. ويعاد هذا الترتيب على أن ينتهي بصلصة البيشامل.
- يُزيّن الطبق بالكمية المتبقية من الجبن المبشور وتخبز المعكرونة بالفرن مدة ٤٠ دقيقة أو حتى يحمّر سطحها جيداً.

**ملاحظة**

من الممكن وضع الحشو فقط بين طبقات اللازانيا ثم تغطى الطبقات بصلصة البشاميل وتخبز وتقدم .




البيض

## البيض مع البطاطا

المقادير

٤ حبات بطاطا متوسطة الحجم

٢ بصلتان

٦ بيضات

١ ملعقة صغيرة من الملح

½ كوب زيت أو زبدة

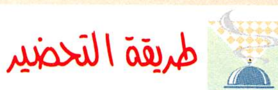
½ ملعقة صغيرة من الخل

رشة فلفل أسود وبهار

½ كوب من الخبز المحمص المطحون

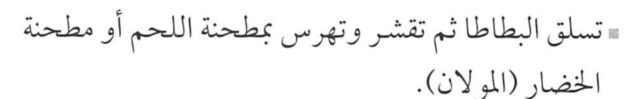
½ كوب من جبنة البارميزان المبشورة

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- تسلق البطاطا ثم تقشر وتهرس بمطحنة اللحم أو مطحنة الخضار (المولان).



- يبشر البصل ناعماً ويضاف مع الملح والتوابل إلى البطاطا المهروسة.
- يخفق البيض والخل جيداً ثم يضاف هذا المزيج إلى خليط البطاطا ويحرك جيداً.
- تدهن صينية خاصة بالفرن بالزبدة ثم تنثر نصف كمية الخبز المطحون فوق الزبدة.
- يسكب خليط البيض والبطاطا في الصينية وينثر الخبز المطحون والجبن فوق البطاطا ويملس وجه الخليط.
- توضع الصينية في فرن حار (٣٥٠° ف) مدة نصف ساعة أو إلى أن يحمر وجه الصينية.
- تقطع إلى قطع وتقدم ساخنة.

❖❖❖

## البيض بالبندورة



المقادير

½ كيلو بندورة

٤ بيضات

٢ ملعقتا طعام من الزبدة أو السمن

رشة فلفل أسود

رشة بهار

فص ثوم واحد

½ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٥ أشخاص

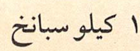


### طريقة التحضير

- تقشر البندورة (*) وينزع بزرها ثم تفرم فرماً خشناً.
- يوضع السمن في مقلاة على نار متوسطة ويضاف إليه الملح والبندورة وتقلب على نار خفيفة مدة ٥ دقائق.
- يفرم فص الثوم ويضاف إلى البندورة.
- يخفق البيض في وعاء على حدة، وتضاف إليه التوابل.
- يضاف البيض إلى البندورة ويقلب مرة واحدة، ثم يترك المزيج على نار خفيفة مدة ٣ دقائق.
- يسكب في طبق ويؤكل ساخناً.

❖❖❖

## البيض بالسبانخ



المقادير

١ كيلو سبانخ

٦ بيضات

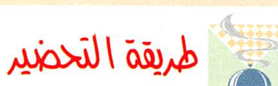
بصلة واحدة مفرومة فرماً ناعماً

¼ كوب سمن أو زيت

½ ملعقة صغيرة من الملح

رشة بهار

الكمية تكفي ٦ أشخاص



### طريقة التحضير

- يفرم السبانخ فرماً ناعماً بعد إزالة أضلاعه الخشنة، وينقع في الماء مدة ٥ دقائق.

- يغسل السبانخ عدة مرات حتى تزول عنه الأوساخ والتراب، ثم يصفى.
- يوضع السبانخ المفروم في طنجرة ويغمر بالماء المغلي، ويغطى ويترك مدة ٣ دقائق، ثم يصفى.
- يوضع السمن أو الزيت في طنجرة أخرى وتحمر البصلة المفرومة فيه ثم يضاف إليها السبانخ والملح ويقلب على نار معتدلة مدة ٥ دقائق.
- يسكب السبانخ في طبق خاص بالفرن أو في صينية قطرها ٣٠ سنتيمتراً. وتعمل ٦ حفر في سطح السبانخ، ثم تكسر بيضة فوق كل حفرة وتصب فيها برفق بحيث يبقى صفار كل بيضة محتفظاً بشكله الصحيح. وينثر الفلفل الأسود فوق البيض.
- يوضع الطبق في فرن ساخن مدة ١٥ دقيقة ويقدم ساخناً.

❖❖❖

## البيض على التوست (الخبز المحمص)

### المقادير

٦ بيضات مسلوقة جيداً (*)

١/٢ كوب مايونيز

١/٢ ملعقة صغيرة من الملح

١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

١/٢ ملعقة صغيرة من الخردل

رشة صغيرة من الفلفل الأسود

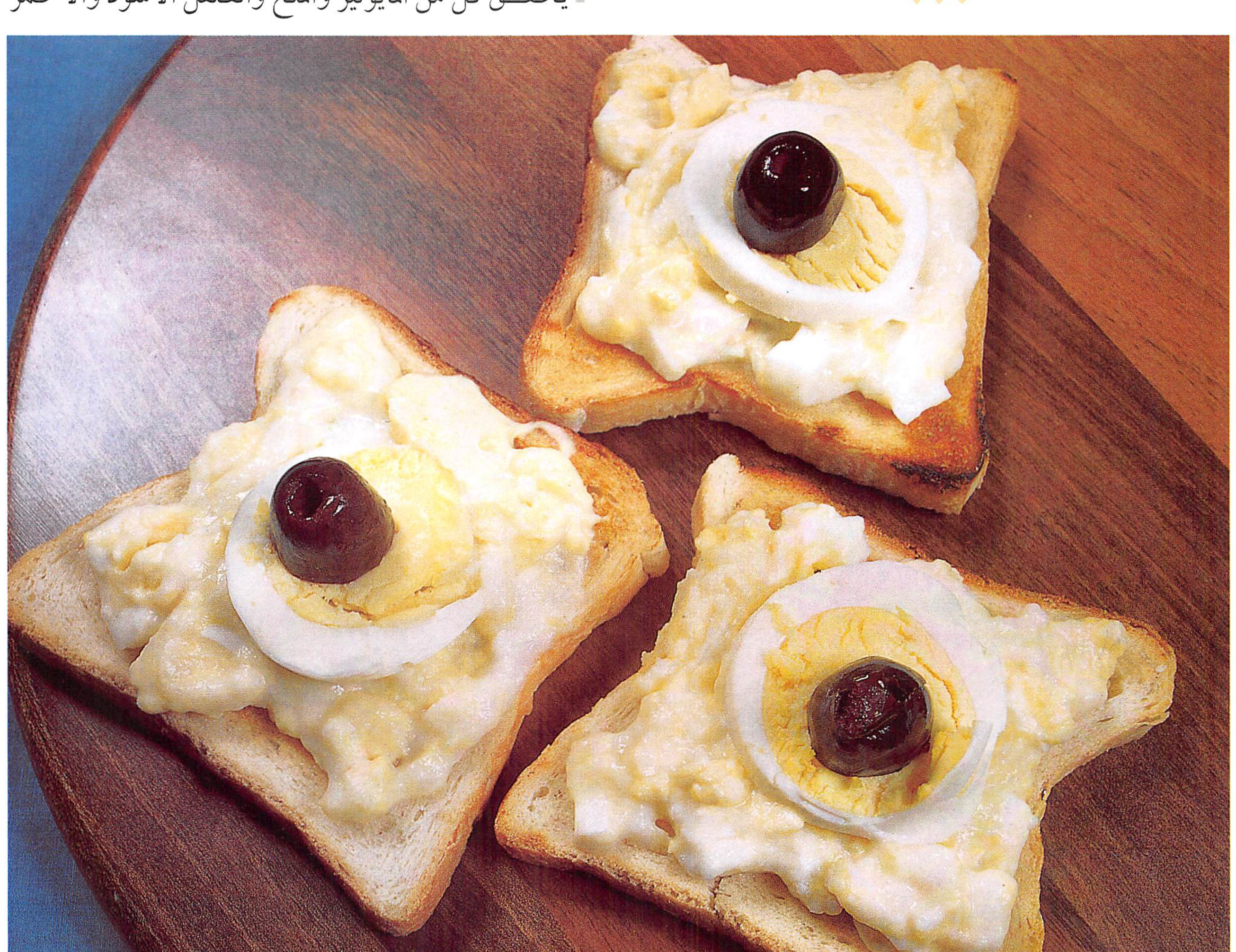
١/٢ فلفلة خضراء مفرومة فرماً ناعماً

قطعة صغيرة أو شريحة من البصل المفروم

الكمية كوب ونصف الكوب

### طريقة التحضير

- يقشر البيض المسلوق ويفرم ناعماً ثم يوضع جانباً.
- يخفق كل من المايونيز والملح والفلفل الأسود والأحمر



والخردل في وعاء صغير بالخفاقة الكهربائية.

- يضاف البيض المفروم والفلفل الأخضر والبصل إلى المزيج، ويتابع الخفق حتى يصبح بالإمكان مد المزيج على قطع التوست أو الخبز المحمص.
- تزيّن القطع بأنصاف من حبات الزيتون.

❖❖❖

## البيض بالصلصة البيضاء

**المقادير**

- ٢ بيضتان
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ¼ كوب دقيق
- ١¼ كوب وربع الكوب من الحليب
- ١ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ١ ملعقة طعام من الكعك المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أسود

الكمية تكفي شخصين

**طريقة التحضير**

- يسلق البيض (*) ويوضع في ماء بارد ثم يقشر.
- يحمر الدقيق بالزبدة على نار خفيفة، ثم يضاف الحليب بالتدريج إلى الدقيق ويحرك بإستمرار حتى يتكاثف.
- توضع القدر على النار وتضاف نصف كمية الجبن والتوابل والملح إلى الصلصة البيضاء.
- تقسم كل بيضة إلى نصفين طولياً وتوضع الأنصاف في طبق خاص بالفرن.
- تسكب الصلصة فوق البيض وتنثر بقية كمية الجبن والكعك المطحون فوق الصلصة.
- يخبز الطبق في فرن حار (٣٥٠° ف) مدة ١٥ دقيقة.

❖❖❖

## البيض مع المايونيز

**المقادير**

- ٦ بيضات
- ١ ملعقة صغيرة من الخردل (المستاردة)
- ١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- ٢ ملعقتا طعام من المايونيز (*)
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- زيتون وبقدونس مفروم للزينة

❖ **ملاحظة:**

يمكن الاستعاضة عن المايونيز بملعقة طعام من زيت الزيتون

الكمية تكفي ٣ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يسلق البيض جيداً (*) ويقطع إلى نصفين متساويين وينزع الصفار منه بحذر.



▪ يهرس صفار البيض جيداً بشوكة ويخلط مع المايونيز والخردل وعصير الليمون والملح جيداً.
▪ يعاد حشو بياض البيض بالخليط ثم تزيّن كل واحدة بالبقدونس المفروم وحبات الزيتون بدون بزر.

❖❖❖

## البيض مع النخاع

المقادير

- ٢ نخاعان (ضأن)
- عصير ليمونة حامضة
- ١ ملعقة طعام من الخل
- ¼ كوب زبدة أو زيت
- ١ بصلة صغيرة
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس
- ٦ بيضات
- رشة فلفل أسود
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

▪ يغسل النخاع ويوضع في قدر ويغمر بالماء.
▪ توضع القدر على النار ويضاف الخل وعصير الحامض ورشة ملح إلى النخاع. يترك ليغلي على نار متوسطة مدة ٥ دقائق.
▪ يصفى النخاع من الماء ويفرم ناعماً.
▪ تفرم البصلة فرماً ناعماً وتلوح بالزيت على نار متوسطة مدة ٥ دقائق ثم ترفع من الزيت.
▪ يخفق البيض ويضاف إليه البصل والنخاع والبقدونس والملح والتوابل ويحرك.
▪ يوضع الزيت في المقلاة وعندما يسخن يسكب خليط البيض والنخاع في المقلاة وتغطى المقلاة.
▪ عندما يحمر القسم السفلي للخليط يقلب وتحمر الجهة الأخرى.
▪ يقدم الطبق ساخناً مع السلطة.

❖❖❖

## البيض بالفول المدمس

المقادير

- ١ كوب من الفول المدمس (*)
- ٤ بيضات
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار
- ٢ ملعقتا طعام سمن أو زيت نباتي
- ليمونة حامضة واحدة

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

▪ يذوب السمن في مقلاة ويضاف الفول والملح ويقلبان جيداً في السمن.
▪ يكسر البيض فوق الفول ثم يضاف البهار، ويترك المزيج على نار خفيفة مدة ٥ دقائق.
▪ يقدم الفول ساخناً بعد أن يصب عليه قليل من عصير الليمونة الحامضة.

❖❖❖

## البيض بالفلفل الأخضر الحلو

المقادير

- ¼ كوب من زيت الزيتون
- ١ بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً
- ١ فص من الثوم
- ¼ كيلو من الفليفلة الخضراء
- فليفلة واحدة حمراء
- ½ كيلو من البندورة الحمراء
- بعض أوراق من الحبق (الريحان)
- رشة فلفل أسود
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٤ بيضات مخفوقة

الكمية تكفي ٦ أشخاص



### طريقة التحضير

▪ تغسل الفليفلة وتزال بزورها وتقطع إلى شرائح.
▪ تقشر البندورة(*) وتقطع إلى شرائح.
▪ يوضع الزيت في القدر وتوضع القدر على النار ويحمّر البصل.

- يضاف الثوم والفليفلة ويحمّر الخليط حتى يصبح الفلفل طرياً.
- تضاف البندورة والملح والتوابل ويترك الخليط يغلي على النار حتى يتكاثف الخليط.
- يضاف البيض المخفوق إلى الخضار ويقلب بالشوكة ويترك حتى يجمد البيض.
- ينثر قليل من الفلفل الأسود فوق الخليط ويقدم حالاً.

## بيض بالقريدس (الجمبري)

المقادير

- ٦ بيضات كبيرة مسلوقة
- ½ كوب من الحليب
- ١ ملعقة صغيرة من البصل المفروم والمهروم
- ٦ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- رشة فلفل حريف أحمر
- رشة فلفل أسود ، ورشة ملح
- ٦ قريدسات (جمبري) مسلوقة ومقشرة (*)
- ١ ملعقة طعام من الجبن الأبيض المبشور
- ١ ملعقة طعام من الخل
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم للزينة

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

### طريقة التحضير

- يوضع الحليب والبصل والفلفل الحريف في قدر وتوضع القدر على النار الخفيفة حتى يسخن المزيج.
- في قدر آخر يوضع الدقيق والزبدة ويحركان ثم يضاف مزيج الحليب والبصل وبقية التوابل إلى قدر الدقيق ويحرك على النار مدة دقيقة.
- تقسم كل بيضة إلى نصفين، ويُنزع صفارها ويوضع جانباً.
- في هذه الأثناء توضع أنصاف بياض البيض في وعاء وتغمر بالماء حتى لا تجف ويتغير لونها.
- يخفق صفار البيض وبقية الزبدة والخل والجبن وصلصة الحليب حتى يصبح المزيج متجانساً.
- يفرم القريدس فرماً ناعماً ويضاف إلى المزيج ويحرك.
- تصفى أنصاف بياض البيض وتحشى بالمزيج.
- في الطبق الخاص بالتقديم توضع نقطة من المزيج تحت كل بيضة حتى لا تتحرك من محلها، ثم تزين بالبقدونس وحلقات الفليفلة وتقدم.

## البيض مع النقانق

المقادير

- ½ كيلو نقانق بلدية
- ٥ بيضات
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- رشة ملح
- رشة بهار

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقطع كل واحدة من النقانق الى نصفين، وتوضع في طبق خاص بالفرن.
- يكسر البيض في وعاء ثان ويخفق جيداً ثم يصب فوق النقانق، ويوضع الطبق في فرن ساخن مدة ١٠ دقائق.
- يزين الطبق بقطع البندورة ويقدم ساخناً.

## البيض المسلوق

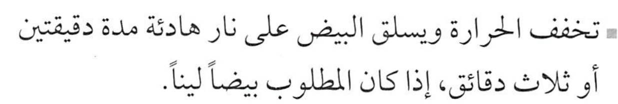
المقادير

- بيض
- ماء بارد
- ½ ملعقة صغيرة من الخل



### طريقة التحضير

- يوضع البيض في إناء وتضاف اليه كمية من الماء البارد لتغطيته، ثم يوضع على نار معتدلة، حتى يبدأ الماء بالغليان.



- تخفف الحرارة ويسلق البيض على نار هادئة مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق، إذا كان المطلوب بيضاً ليناً.
- أما إذا كان المطلوب بيضاً جامداً جداً، يسلق البيض مدة ١٠ دقائق بعد غليان الماء وتخفيف الحرارة.
- وإذا كان المطلوب بيضاً متوسط الجمود، يسلق البيض مدة ٥ دقائق بعد تخفيف الحرارة.

**ملاحظة**

**إذا استعمل البيض من الثلاجة مباشرة ووضع في الماء الذي يغلي على النار تتشقق القشرة .**

**بعد سلق البيض مباشرة يستبدل الماء المغلي بالماء البارد ليسهل تقشير البيض .**

❖❖❖

## البيض المسلوق بدون قشر

**المقادير**

بيضة واحدة أو أكثر

زبدة

### طريقة التحضير (١)

- يدهن قعر وعاء صغير بقليل من الزبدة ويوضع على النار ثم يملاء بماء مغلي فيه قليل من الملح. (تكون كمية الماء ضعف حجم البيضة).
- تكسر البيضة فوق طبق صغير وتترك فيه.
- عندما يغلي الماء مرة أخرى، يحرك الماء بسرعة بواسطة ملعقة وتصب البيضة حالا في الماء وهو يدور من جراء التحريك. (دوران الماء يساعد البيضة على الإحتفاظ بشكلها المستدير).
- تخفف النار ويترك الوعاء عليها مدة ٤ أو ٥ دقائق.
- ترفع البيضة بواسطة ملعقة كبيرة متعددة الثقوب وتقدم حالاً.

### طريقة التحضير (٢)

- هذه الطريقة تُتبع عندما يراد بيضة مسلوقة ومسطحة الشكل، غير مستديرة.
- تحضّر مقلاة ويملأ نصفها بالماء ويضاف إليه نصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من الخل، وتوضع المقلاة على النار حتى يبدأ الماء بالغليان.
- تكسر البيضة فوق طبق صغير وتضاف إلى الماء المغلي بعد رفع المقلاة عن النار.
- تترك البيضة في الماء المغلي مدة ٣ أو ٥ دقائق أو حتى يجمد بياض البيض.
- ترفع البيضة بملعقة كثيرة الثقوب لكي تصفّى من الماء.

❖❖❖

## البيض المسلوق مع الصلصة الصفراء

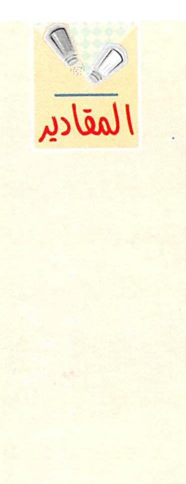
- تُتّبع طريقة سلق البيض بدون قشر(*).
- عندما تسلق البيضة تقدم على قطعة من الخبز الإفرنجي ويصب فوقها قليل من الصلصة الهولندية(*).

❖❖❖



## البيض المسلوق المحشو

**المقادير**



- ٦ بيضات
- ١ ملعقةصغيرة من الخل
- ½ كوب من حبوب البازيلا المسلوقة
- ٥ حبات فطر
- ١ علبة جبن دسم (فيلادلفيا)
- ١ ملعقة صغيرة من الخردل
- ملح ورشّة فلفل
- زيتون أخضر وزيتون أسود للزينة
- أوراق حبق خضراء

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع البيض في قدر ويغمر بالماء المضاف إليه ملعقة صغيرة من الخل.
- توضع القدر على النار الخفيفة ويترك يغلي مدة ١٢ دقيقة.
- يصفّى البيض ويضاف إليه الماء البارد.
- يقشر البيض بعد أن يبرد ويقسم إلى نصفين.
- يرفع صفار البيض ويوضع في طبق ويهرس مع الخردل ويقسم إلى ٣ أقسام.
- يغسل الفطر ويهرس ويضاف إليه ثلث كمية الجبن وثلث كمية البيض ويخلط جيداً، ثم يسكب الحشو في أنصاف بياض البيضات الأربع ويزيّن بالزيتون.
- تصفّى حبوب البازيلا في مصفاة وتُدفع إلى الخارج حتى يبقى القشر داخل المصفاة. يضاف إلى البازيلا المهروسة ثلث البيض الثاني والثلث الثاني من الجبن ويخفق المزيج ثم يسكب حشو البازيلا في أنصاف بياض البيضات الأربع ويزيَّن بحبوب الزيتون.
- يفرم الحبق ناعماً ويضاف إلى بقية الجبن وبقية صفار البيض ويخفق جيداً.
- تملأ بقية أنصاف بياض البيض بالحشو ويقدَّم كمقبّلات.

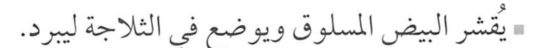
## البيض المحشو بصلصة الخردل

**المقادير**

- ٤ بيضات مسلوقة جامداً (*)
- ½ ملعقة صغيرة من الخردل (الماستاردة)
- ١ ملعقة صغيرة من الخل أو عصير الليمون الحامض
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أحمر ، حرّيف
- ١ ملعقة طعام من الزبدة الليّنة أو المارجرين
- ٢ ملعقتا طعام من الحليب أو الكريما

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير



- يُقشر البيض المسلوق ويوضع في الثلاجة ليبرد.
- عندما يبرد البيض يرسم في وسط كل واحدة منها رسم كأسنان المنشار بسكين حادة دقيقة الرأس. ثم يقطع



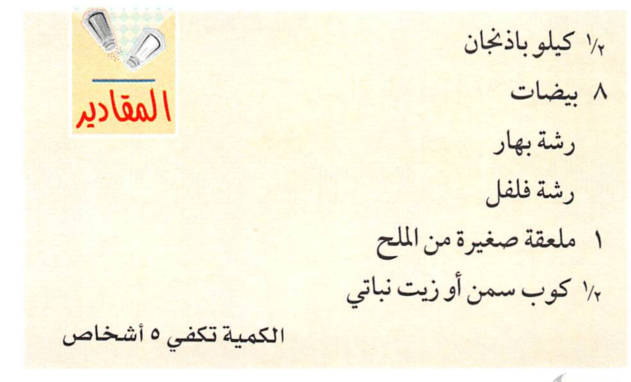


بياض البيض بالسكين من غير أن تغرز السكين في صفار البيض.

- تفصل أنصاف البيض بعضها عن بعض، يؤخذ الصفار ويهرس بالشوكة ثم يمزج مع سائر المقادير.
- تملأ أنصاف البيض بهذا المزيج، ثم تقدم.

❖❖❖

## مفرّكة البيض والباذنجان



**المقادير**

- ½ كيلو باذنجان
- ٨ بيضات
- رشة بهار
- رشة فلفل
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كوب سمن أو زيت نباتي

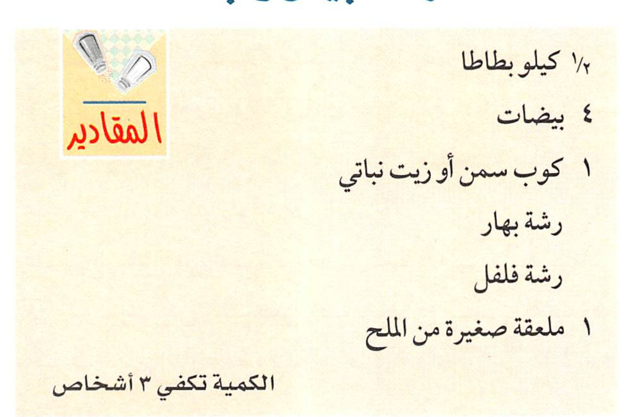
**الكمية تكفي ٥ أشخاص**

### طريقة التحضير

- يُغسل الباذنجان ويقشر ثم يفرم مكعبات صغيرة.
- توضع السمن في مقلاة ويقلى الباذنجان فيه على دفعات حتى يحمَّر قليلاً ثم يصفى.
- يخفق البيض والتوابل في وعاء ويضاف إلى الباذنجان ويوضع على النار، ويُحرّك مرة واحدة فقط، كي لا يتفتّت الباذنجان.
- تُغطى المقلاة وتترك على نار خفيفة (هادئة) مدة ٥ دقائق.
- تسكب المفركة في طبق وتقدم ساخنة.

❖❖❖

## مفرّكة البيض والبطاطا



**المقادير**

- ½ كيلو بطاطا
- ٤ بيضات
- ١ كوب سمن أو زيت نباتي
- رشة بهار
- رشة فلفل
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

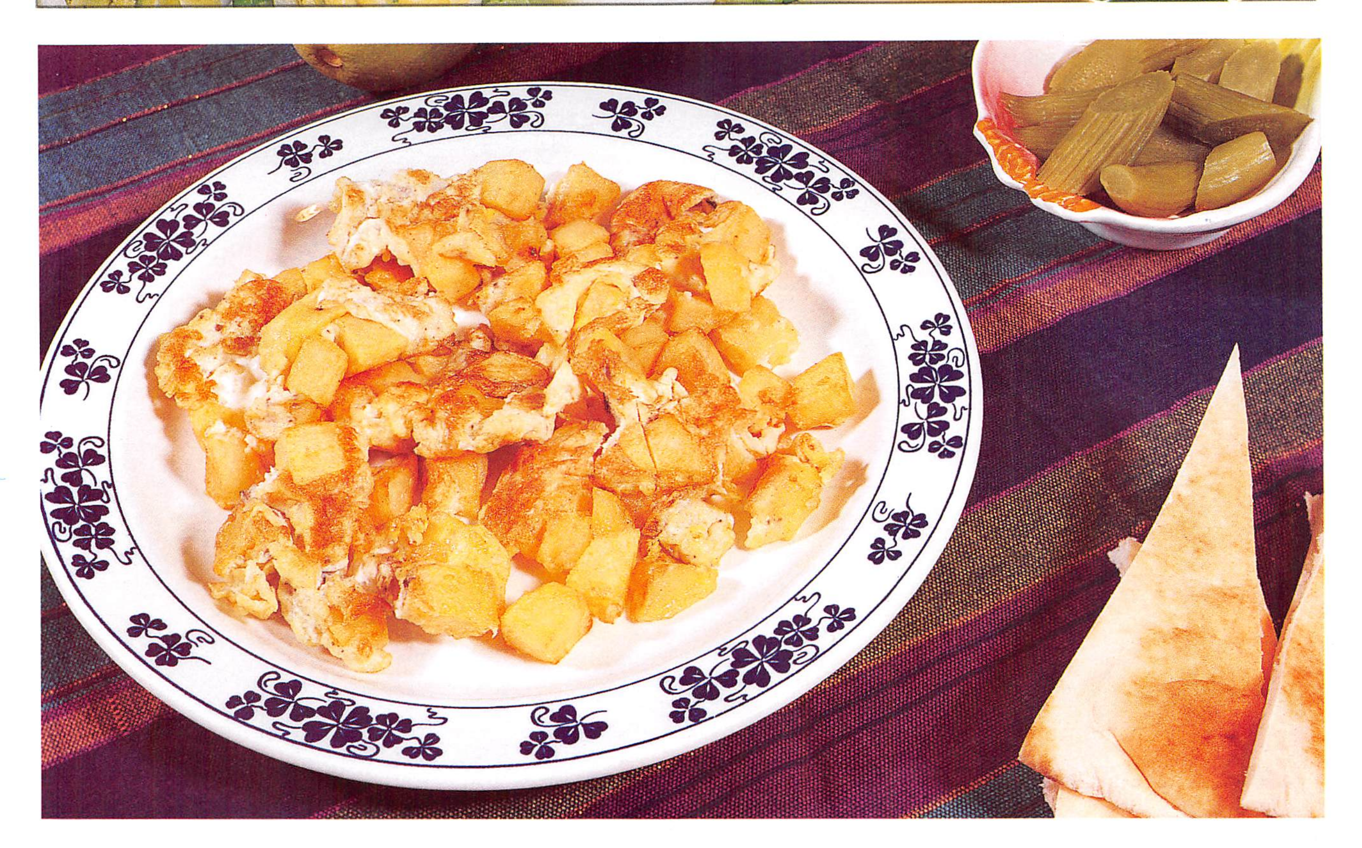
**الكمية تكفي ٣ أشخاص**



### طريقة التحضير

- تُتّبع طريقة مفركة البيض والباذنجان وتوضع البطاطا بدل الباذنجان.

❖❖❖



## البيض المقلي - ١ -

**المقادير**

٤ بيضات
ملعقة أو ملعقتا طعام من الزبدة
ملح وفلفل

الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير (١)

- تُذوّب الزبدة في المقلاة ويكسر البيض الواحدة تلو الأخرى مباشرة فوق المقلاة أو فوق طبق ثم تضاف إلى المقلاة.
- يقلى البيض فوق نار هادئة، ويُسقى سطحه بالملعقة بقليل من الزبدة الموجودة في المقلاة.
- يقلى البيض من غير أن يُغطى. أما إذا كان المطلوب أن يكون بياض البيض جامداً، تُغطى المقلاة وتترك على النار مدة دقيقة واحدة.

### طريقة التحضير (٢)

- تُتبع نفس الطريقة ولكن يستعاض عن الزبدة بزيت الزيتون.
- يمكن أن يُرش فوق البيض قليل من السماق والكمّون إضافة إلى الملح.

## البيض المقلي - ٢ -

**المقادير**

٣ بيضات
١ ملعقة طعام من الزبدة
رشة ملح
رشة فلفل

الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير

- يُخفق البيض ويتبل ثم تذوّب الزبدة في المقلاة ويضاف البيض المخفوق إليها وتترك على نار هادئة.
- يُحرك البيض ويقطع بالشوكة أو بملعقة خشبية قبل أن يجمد بقليل.
- يقدم ساخناً.

### ملاحظة

يمكن إضافة إحدى هذه المواد إلى البيض المخفوق قبل أن يُقلى :

- جبنة صفراء مبشورة .
- قليل من الفطر المقلي .
- قليل من النخاع المسلوق .
- بصل مفروم ملوّح بقليل من الزبدة .

## عجة البيض السريعة

المقادير

٦ بيضات

٦ ملاعق طعام من الماء أو الحليب

١/٢ ملعقة صغيرة من الملح

رشة فلفل

٣ ملاعق طعام من الزبدة أو المارجرين

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُوضع مقلاة قطرها ١٦ سنتيمتراً على النار حتى تحمى.
- تختبر درجة سخونتها برشِّ قطرة ماء عليها. فإذا جفّت أصبحت المقلاة جاهزة، وتذوّب الزبدة فيها.
- في هذه الأثناء يخلط البيض وسائر المقادير بالشوكة قليلاً.
- يصب هذا المزيج فوق الزبدة المذوّبة وتخفف الحرارة.

عندما تبدأ حافة العجة بالتكاثف (أي تصبح سميكة بعض الشيء) تجذب الأقسام التي أصبحت جامدة بالشوكة إلى الوسط، وتحرّك المقلاة بحذريمنة ويسرة وتميَّل قليلاً حتى ينساب القسم المائع إلى قاع المقلاة.

- عندما تجمد العجة بعض الشيء يرفع أحد طرفيها بحذر بواسطة ملعقة مسطحة ويطوى نصفها فوق النصف الآخر.
- توضع في طبق وتقدم فوراً.

❖❖❖

## عجة البيض بالفطر

- تُتّبع طريقة تحضير العجة السريعة ولكن يضاف إليها ثلثا كوب من الفطر المصفى من مائه، والملوّح بملعقتي طعام من الزبدة.
- يُضاف الفطر الملوّح إلى العجة المقلية، ويوضع في وسطها، ثم تطوى وتقدم.

❖❖❖

## عجة البيض بالأعشاب

- تُتّبع طريقة تحضير العجة السريعة ولكن يضاف إلى مزيج البيض ملعقة طعام من البقدونس المفروم، وملعقة طعام من البصل المفروم، وملعقة طعام من الصعتر الأخضر المفروم.

❖❖❖

## أومليت الأرضي شوكي (خرشوف)

المقادير

٤ دوائر مقشرة من الأرضي شوكي (معلبة)

١/٤ كوب من الزبدة

٦ بيضات

٣ ملاعق طعام من الحليب

٣ ملاعق طعام من الجبن المبشور (غروبير)

١ ملعقة صغيرة من الملح ، رشة بهار ، رشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقسم دوائر الأرضي شوكي إلى قطع صغيرة ثم توضع في قدر ويضاف إليها ملعقتا طعام من الزبدة.
- توضع القدر على النار وتحرك الأرضي شوكي على النار المتوسطة مدة ٥ دقائق.
- يخفق البيض والحليب والملح والبهارات مدة دقيقة.
- توضع ملعقتا طعام من الزبدة في مقلاة قطرها ٣٥ سنتيمتراً وتوضع على النار حتى تحمى الزبدة.
- يصب البيض المخفوق في المقلاة وبعد دقيقة تخفّف النار تحت المقلاة وتترك على النار حتى يجمد من جميع الجهات.
- تصف قطع الأرضي شوكي على مساحة نصف الأمليت ثم يطوى النصف الآخر من البيض على النصف الأول حتى يغطي الأرضي شوكي ثم تسكب في طبق وتقدم حالاً.

❖❖❖



## عجة (الأومليت) الإسبانية

المقادير

٢ رأسا بندورة صغيرة الحجم
١ بصلة صغيرة
بطاطا واحدة متوسطة الحجم
قطعة واحدة من النقانق
٤ بيضات
١ ملعقة طعام من حبوب البازيلا (البسّلة) المسلوقة
ملح وفلفل حسب الرغبة
٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُقشّر البندورة(*) وتفرم فرماً ناعماً وتنزع بزورها.
- تفرم البصلة والبطاطا والنقانق فرماً ناعماً.
- يخفق البيض قليلاً في وعاء ثم يضاف إليه جميع الخضار والنقانق والملح والفلفل.
- يوضع الزيت في المقلاة ويسخّن ثم يصب مزيج البيض في مقلاة ويترك على النار مدة ٣ دقائق.
- ترفع المقلاة عن النار وتوضع تحت الشوّاية في الفرن لكي يحمر سطحها قليلاً (مدة دقيقة واحدة).
- تُزلَّق العجة من المقلاة برفق إلى طبق دافئ، من غير أن تُطوى.

## العجة بالصينية

المقادير

١ باقة بقدونس مفرومة فرماً ناعماً
١/٤ كوب من الحليب
٣ بصلات متوسطة الحجم مفرومة فرماً ناعماً
١/٤ كوب من الدقيق
٦ بيضات
١ حبة كوسا واحدة مبشورة أو مفرومة فرماً ناعماً
١ فلفلة خضراء حلوة مبشورة أو مفرومة فرماً ناعماً
١/٢ ملعقة طعام من الملح
١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
١/٢ ملعقة صغيرة من الباكنغ باودر
١/٢ ملعقة صغيرة من الخل
١/٢ كوب من السمن
١/٤ كوب من الخبز المحمص المطحون (أو كعك ناعم)
رشة من كربونات الصودا

الكمية تكفي ٥ أشخاص

## طريقة التحضير

- يفرم البصل ناعماً ويضاف إليه الملح والبهارات ويحرك ويترك جانباً.
- يغسل الكوسا والفلفل الأخضر ويُبشر الاثنان بالمبشرة الخشنة.
- يفرم البقدونس فرماً ناعماً ويغسل ويصفى.
- يضاف الباكنغ باودر إلى الدقيق ويخلط الدقيق جيداً.
- يضاف الدقيق إلى الخضار والبصل وتخلط جميع المواد جيداً.
- يكسر البيض ويوضع في طبق آخر.
- يضاف إلى البيض الحليب والخل ويخفق جيداً.
- يضاف خليط الخضار إلى مزيج البيض والحليب ويحرك.
- يدهن قعر الصينية (قطرها ٣٥ سنتيمتراً) بالسمن وينثر الكعك فوق السمن.
- يصب مزيج الخضار والبيض فوق الكعك الناعم.
- توضع الصينية في فرن حار وتترك مدة ٢٠ دقيقة أو حتى يحمر وجهها.
- تقدم ساخنة مع سلطة الخيار والبندورة.

## أقراص العجة المقلية

- تستعمل نفس المقادير المطلوبة في العجة بالصينية ولكن يستغنى عن الحليب ويستعاض عن السمن بكوبين من الزيت النباتي.
- تتبع نفس طريقة تحضير العجة بالصينية ولكن عوضاً عن طهيها بالفرن تقلى في المقلاة، على هيئة أقراص.
- يوضع الزيت في المقلاة على النار القوية وعندما يحمى يسكب فيه مقدار ملعقة سكب من مزيج العجة، لكل قرص.
- عندما يبدأ القرص بالاحمرار يقلب على الجهة الثانية.
- يرفع القرص من الزيت ويصفى على ورق لامتصاص الزيت.



وتعاد هذه الطريقة حتى ينتهي المزيج.

- تؤكل الأقراص ساخنة إلى جانب السلطة.

**ملاحظة**

من المستحسن أن تلامس ملعقة السكب الزيت الموجود في المقلاة عند التحمير كي لا تتطاير قطرات الزيت .

**الكمية تكفي ٧ أشخاص**

❖❖❖

## عجّة النخاعات



المقادير

- ٣ نخاعات ضأن مغسولة ومسلوقة (مخ ضأن)
- ٤ أكواب من فتات الخبز الإفرنجي الطازج
- ١ كوب حليب
- ½ كوب زبدة
- عصير نصف ليمونة حامضة
- بصلة خضراء مفرومة فرماً ناعماً
- ¼ كوب فطر مفروم
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
- صفار ٣ بيضات
- ١ كوب من دقيق الخبز المحمّص (خبز مطحون)
- ½ ملعقة صغيرة من كل من جوزة الطيب والفلفل الأسود
- ملح حسب الذوق

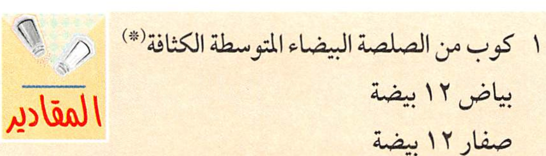
**الكمية تكفي ٤ أشخاص**

### طريقة التحضير

- تُنقع فتات الخبز في الحليب.
- ينقع الفطر في عصير الليمون الحامض.
- يهرس المخ مع ملعقة صغيرة من خل التفّاح.
- يُعصر فتات الخبز من الحليب ويُضاف إلى المخ المهروس ويعجن الخليط بالشوكة.
- يصفى الفطر ويهرس مع البصل في الخلاط الكهربائي ويضاف إلى خليط المخ.
- يضاف صفار البيض والملح والتوابل إلى الخليط ويقلّب بالملعقة جيداً ثم يوضع في الثلاجة مدة ساعة.
- تُغمس راحة اليد بالدقيق وتؤخذ ملعقتا طعام من خليط المخ وتبسط في الكف ثم تصف فوق صينية عليها قليل من الدقيق.
- تغمس القطع بالبيض المخفوق ثم بالكعك الناعم وتصف في الصينية المدهونة بالزبدة.
- تحمّر القطع تحت شوّاية الفرن أو تحمّر بالزيت الحار وتقدم مع السلطة الخضراء.

❖❖❖

## لفافة البيض



المقادير

- ١ كوب من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة (*)
- بياض ١٢ بيضة
- صفار ١٢ بيضة
- ٦ شرائح من المرتديلّلا أو أي نوع من اللحوم الباردة ، مقطعة قطعاً صغيرة
- ¼ كيلو من الفطر الملوّح بقليل من الزبدة
- ½ كوب من الجبن الأصفر (الغروبير أو البارميزان) المبشور
- ١ ملعقة طعام من الخل

**الكمية تكفي ٦ أشخاص**

### طريقة التحضير

- يخفق صفار البيض مع الخل جيداً ويضاف إلى الصلصة البيضاء ويخفق المزيج جيداً فوق نار متوسطة حتى يتكاثف المزيج. يوضع جانباً ليبرد.
- يحمى الفرن إلى درجة ٤٠٠° ف. تدهن صينية مستطيلة (صينية سويسرول) ٢٩ × ٢٩ سنتيمتراً بالزبدة ثم تغطى بورقة خاصة بالفرن ومدهونة أيضاً.
- يخفق بياض البيض جيداً حتى يصبح جامداً بعض الشيء ثم يضاف صفار البيض إليه ويحرك جيداً.
- يمد المزيج في الصينية ويخبز مدة ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح ذهبي اللون.
- ترفع الصينية من الفرن وتقلب العجة على قطعة قماش نظيفة.
- ترفع الورقة الملتصقة بالعجة وتغطى بالفطر المقليّ، وقطع اللحم البارد والجبن المبشور.
- تلف العجة حول نفسها (كما في طريقة السويسرول) وتقدم إلى جانب السلطة أو الخضر المشكلة.

❖❖❖

## حشو لفافة البيض

المقادير

١ بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
٢ حبتا بندورة مفرومة
٢ ملعقتا طعام جبنة مبشورة
فص ثوم مفروم ناعماً
٢ ملعقتا طعام كزبرة خضراء مفرومة «حسب الطلب»
رشة ملح وفلفل أسود ورشة صعتر أو حبق

الكمية كوب

### طريقة التحضير

- يلوّح البصل بالزيت على نار خفيفة حتى يذبل.
- تضاف البندورة المفرومة إلى البصل وتقلب على النار مدة دقيقتين.
- يضاف الملح والتوابل والثوم إلى الخليط ويحرك على النار .
- يوضع خليط البندورة «بدون المرق» فوق العجة ثم ينثر الجبن وتلف اللفافة بسرعة على بعضها وتقدم ساخنة.
- من الممكن وضع اللفافة في الفرن لتسخينها بعد دهنها بالزبدة أو الزيت وتقدم مع السلطة الخضراء.

❖❖❖

## قالب البيض والجبن

المقادير

٦ شرائح من الخبز الافرنجي
١/٤ كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
٢ كوبان من الجبن المبشور Cheddar
٣ بيضات مخفوقة
٢ كوبان من الحليب
١/٢ ملعقة صغيرة من الزعتر الأخضر الجاف
رشة من الفلفل الحرّيف
رشة من الملح
١ ملعقة صغيرة من المستاردة (الخردل)

الكمية تكفي ٦ أشخاص

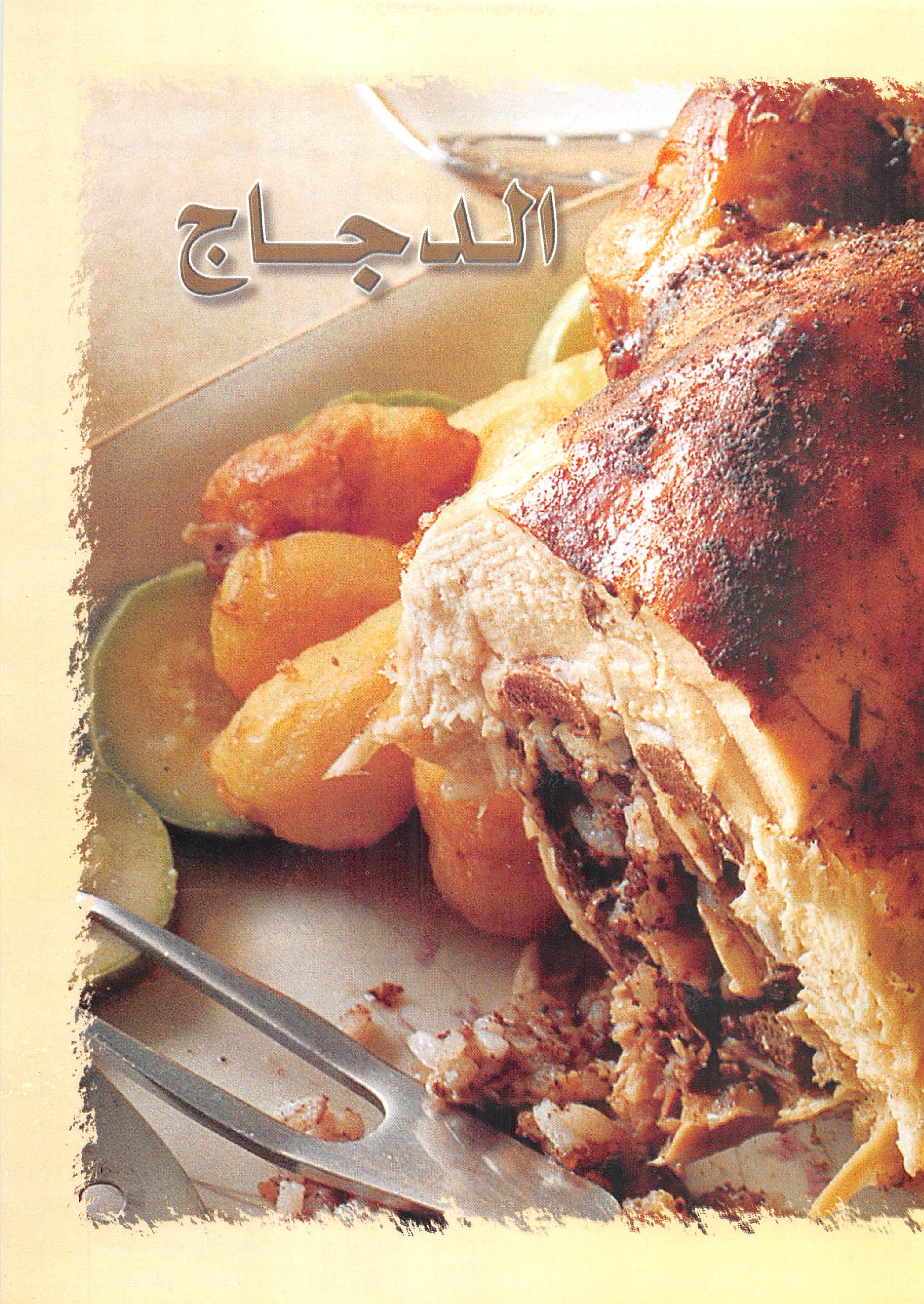
### طريقة التحضير

- يقطع الخبز إلى قطع متوسطة الحجم.
- يوضع قليل من الخبز في صينية صغيرة ثم ينثر قليل من البقدونس والجبن فوق قطع الخبز.
- توضع طبقة أخرى من الخبز وتغطى الطبقة الثانية بالبقدونس ثم بالجبن.
- يخفق البيض والحليب والملح والتوابل يصب المزيج فوق الخبز ويترك جانباً مدة نصف ساعة حتى يتشرب الخبز المزيج.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٠٠° ف وتخبز الصينية مدة ٢٠ دقيقة.
- تقدم حالاً.



❖❖❖





الدجــاج



## الدجاج مع الأرضي شوكي (الخرشوف)



**المقادير**

- ١/٤ كوب من المايونيز
- ٢ ملعقتا طعام من الخل الأبيض
- ٢ ملعقتا طعام من الخردل
- فص ثوم مدقوق
- صدر دجاج كبير منزوع عظمه وجلده
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت النباتي
- ٣/٤ الكوب من قلوب الخرشوف المعلبة ، مصفَّاة ومقطعة أرباعاً

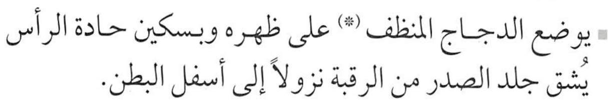
الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير

- يخلط المايونيز والخردل والثوم والملح جيداً في وعاء صغير وتترك المواد جانباً.
- يقسم صدر الدجاجة طولياً إلى قسمين ويوضع القسمان بين ورقتين من النايلون ويسطحان بالمطرقة الخاصة باللحم إلى كثافة نصف سنتيمتر.
- يسخن الزيت في مقلاة كبيرة وتحمَّر قطع الدجاج مدة دقيقتين من كل جهة.
- يصفى الدهن أو الزيت من المقلاة، ويضاف الخل الأبيض إلى قطع الدجاج وتغطى المقلاة وتترك على النار مدة ٤ دقائق.
- تضاف قطع الخرشوف وتغطى المقلاة وتترك مدة ٤ دقائق أخرى.
- ترفع قطع الدجاج والخرشوف وتوضع في أطباق دافئة، وتحفظ ملعقتان من المرق في المقلاة.
- يضاف مزيج المايونيز إلى المرق ويحرَّك.
- عندما يسخن تماماً يصب المرق فوق الدجاج ويقدم الطبق فوراً.

❖❖❖

## دجاج مسحَّب مشوي



**المقادير**

- دجاجة وزنها كيلو ونصف الكيلو
- ١ كوب لبن زبادي
- ١/٢ كوب من الخل
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- ١ ملعقة طعام ملح
- ١/٢ كوب كاتشاب
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف والفلفل الأسود

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع الدجاج المنظف (*) على ظهره وبسكين حادة الرأس يُشق جلد الصدر من الرقبة نزولاً إلى أسفل البطن.
- يدخل طرف السكين إلى عمق الصدر حتى يصل طرف السكين إلى العظم ويكشط اللحم عن العظم بانتباه دون تمزيق اللحم والجلد حتى تصل السكين إلى طرف الفخذ.
- يشق الوتر الذي يربط عظم الفخذ ثم يشق لحم الفخذ عمودياً ويكشط اللحم عن العظم.



- يقطع الجانحان ويفصلان عن القفص الصدري ويكشط اللحم عن العظم بإدخال السكين إلى الأسفل مع مراعاة عدم قطع الجلد.
- يكشط الجلد عن عظم الظهر بانتباه وبذلك يتخلص الطير من العظم مع محافظته على اللحم والجلد قطعة واحدة.
- يقطع الطير مع جلده إلى قطع صغيرة بحجم الجوزة.
- تخلط باقي المواد وتمزج الصلصة جيداً.
- تنقع القطع بصلصة الشي مدة ٥ ساعات.
- تشك القطع بعد ترتيبها مع الجلد في الأسياخ ومن الممكن استعمال الكمأة بين قطع الدجاج.
- تشوى القطع على الفحم أو على الغاز وتقدم ساخنة مع المقبلات.

❖❖❖

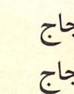
## دجاج مسحَّب محشو

### طريقة التحضير

- يوضع الطير بعد سحب العظام على ظهره ويحشى بالحشو (*).
- يخاط الجلد واللحم من الرقبة إلى البطن ويطبخ بنفس طريقة الدجاج المحشو (*).

❖❖❖

## الدجاج الذهبي



**المقادير**

- ٨ أفخاذ (القسم العلوي) من الدجاج
- ٨ أفخاذ (القسم السفلي) من الدجاج
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ½ كوب من الزبدة أو المارجرين
- ⅔ كوب من البصل المفروم
- ½ كوب من البقدونس المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من المردكوش اليابس
- ١ ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
- عصير ليمونتين
- شرائح رفيعة من قشر ليمونة واحدة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تتبَّل قطع الدجاج بالملح والفلفل.
- توضع الزبدة في مقلاة كبيرة وتحمَّر كمية من قطع الدجاج فيها وترفع. ثم تحمَّر كمية أخرى، وهكذا، حتى تحمَّر كل قطع الدجاج.
- تعاد قطع الدجاج المحمَّرة إلى المقلاة ويضاف إليها البصل والأعشاب والبقدونس.
- يضاف عصير الليمون وقشره إلى المقلاة وتغطَّى المقلاة.
- تخفف النار وتترك المقلاة عليها مدة ٢٥ دقيقة أو حتى يصبح الدجاج طرياً.

❖❖❖

## الدجاج المقلي بالكعك

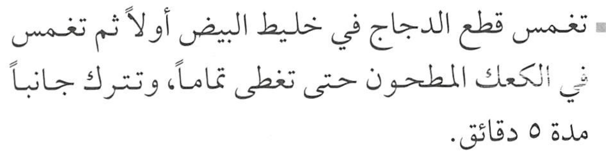
**المقادير**

- دجاجة واحدة وزنها كيلو ونصف الكيلو
- ½ كوب من الدقيق
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- زيت للقلي
- ٢ بيضتان
- ¼ كوب من الماء
- ١½ كوب ونصف الكوب من الكعك المطحون

الكمية تكفي شخصين أو ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقطع الدجاجة إلى أربعة أقسام أو أكثر ثم تغسل وتجفف بورق خاص.
- يوضع الدقيق والملح والبهار في كيس نايلون، ثم تضاف قطعتان من الدجاج إلى هذا الخليط، ويهز الكيس عدة مرات حتى تغطَّى قطع الدجاج جيداً وتعاد هذه الطريقة حتى تنتهي قطع الدجاج وتغطّى جميعها بخليط الدقيق.
- يخفق البيض مع الماء ويوضع في وعاء. ويوضع الكعك المطحون في وعاء آخر.



- تغمس قطع الدجاج في خليط البيض أولاً ثم تغمس في الكعك المطحون حتى تغطى تماماً، وتترك جانباً مدة ٥ دقائق.
- في هذه الأثناء توضع مقلاة ذات قعر كثيف على النار المتوسطة وتملأ بالزيت حتى يصل إلى ارتفاع سنتيمترين فقط.
- عندما يسخن الزيت جيداً توضع قطع الدجاج السمينة أو الممتلئة قبل القطع الباقية، وتقلَّب حتى تبدأ بالإحمرار. عندها تضاف قطع الدجاج الرفيعة وتحمَّر، ثم تخفف النار تحت المقلاة وتضاف إليها كمية من الماء وتغطى المقلاة حالاً.
- تترك المقلاة على النار وهي مغطَّاة مدة تتراوح بين ٢٥ دقيقة و ٤٠ دقيقة أو حتى تصبح أكبر قطعة من الدجاج طريَّة.

❖❖❖

## الدجاج المحشو

### المقادير

- ٢ دجاجتان (وزن الواحدة كيلو)
- ١/٤ كوب صنوبر
- ١/٤ كوب فستق حلبي مقشَّر
- ١ أوقية واحدة من اللحم المفروم
- ١/٢ كوب سمن
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- ١ ملعقة صغيرة من كل من الملح، القرفة، البهار، العصفر، وحب الهال المطحون
- ١ كوب من الأرز الأميركي الطويل
- ورقة غار

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع السمن في طنجرة ويحمَّر الصنوبر ثم يرفع بسرعة من السمن.



- يحمَّر الفستق الحلبي في نفس كمية السمن ويرفع من السمن.
- يضاف اللحم المفروم إلى السمن ويضاف إليه ملعقة صغيرة من الملح ونصف الكمية المطلوبة من التوابل.
- بعد أن يقلَّب اللحم في السمن مدة ٥ دقائق، يضاف إليه كوبان من الماء.
- يغسل الأرز ويضاف إلى اللحم ويحرك، ثم يترك على نار خفيفة مدة ٢٥ دقيقة.
- يمرَّر الدجاج فوق لهب النار حتى يتخلص تماماً من الزغب ثم يغسل جيداً بالصابون من الخارج والداخل مع مراعاة عدم توسيع فتحة الدجاج لكي يحشى بالأرز.
- يجب أن ينظف الدجاج من الداخل بإخراج ما يلصق بعموده الفقري.
- بعد ذلك يصفَّى الدجاج من الماء ويفرك بالكمية الباقية من التوابل، من الداخل والخارج.
- يخلط الأرز، بعد نضجه، بالفستق والصنوبر، وتحشى الدجاجتان جيداً ثم تخاط الفتحة.
- توضع الدجاجتان على ظهرهما في طنجرة ويضاف إليهما ورقة الغار وكوبان من الماء.
- بعد أن يغلي الماء، تُرفع الزفرة، ويضاف قليل من الملح، وتغطَّى الطنجرة وتترك على نار خفيفة مدة ٤٠ دقيقة.
- ترفع الدجاجتان من الطنجرة وتوضع في صينية في فرن حار مدة ١٥ دقيقة كي تحمَّرا.

- تذوَّب ملعقة الدقيق بقليل من الماء وتضاف إلى مرق الدجاج وتحرك على نار متوسطة حتى يتكاثق المرق.
- يقدم الدجاج في طبق كبير ويزيَّن بالبقدونس.
- يوضع المرق في طبق إضافي ويقدَّم ساخناً.

## دجاج بالكاري

**المقادير**

- دجاجة واحدة وزنها كيلو
- ٢ بصلتان صغيرتان مفرومتان فرماً خشناً
- ٥ أكواب من الماء
- ½ كوب من الدقيق
- ١ كوب من المعكرونة الشعيرية
- ١ ملعقة طعام من السمن أو الزبدة
- ½ كوب من جبن الغروبير المبشور
- ٣ ملاعق طعام من مسحوق الكاري
- ملح ، قرفة ، بهار

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تمرَّر الدجاجة على النار حتى يحترق الزغب ثم تغسل وتوضع في قدر ويضاف إليها ٥ أكواب ماء والملح والبصل والتوابل. وتوضع على النار حتى تغلي، ثم ترفع زفرتها. (الزغب هو بقايا الريش على جلد الدجاج).
- تترك على نار خفيفة مدة ٤٠ دقيقة.
- ترفع الدجاجة من المرق، ويصفى المرق بمصفاة ناعمة. ثم تسلق الشعيرية وتصفَّى ويضاف إليها السمن وتترك جانباً.
- يحمَّر الدقيق بملعقتين من السمن، ثم يضاف إليه ٣ أكواب من مرق الدجاجة ويحرك باستمرار حتى لا يتكتل الدقيق وينثر عليه قليل من الملح، حسب الذوق.
- يضاف إلى مزيج الدقيق مسحوق الكاري ويحرك باستمرار حتى يغلي ويصبح جامداً قليلاً.
- ينزع لحم الدجاج عن عظمه ويقطع قطعاً متوسطة الحجم.
- في وعاء زجاجي، توضع نصف كمية الشعيرية، ثم ينثر قليل من الجبن المبشور. ثم تضاف كمية قليلة من

صلصة الكاري ويضاف فوقها كمية من لحم الدجاج. وهكذا طبقة فوق طبقة ينثر بين كل واحدة منها القليل من الجبن المبشور حتى تنتهي كمية الدجاج.

- يوضع الطبق في الفرن الساخن مدة ١٠ دقائق.

❖❖❖

## الدجاج على الطريقة الإيطالية

### المقادير

دجاجة واحدة وزنها كيلو
٢ ملعقتا طعام من الزبدة
١ بصلة واحدة مفرومة فرماً ناعماً
٤ ملاعق صغيرة من صلصة البندورة الكثيفة
١ كوب من خلاصة الدجاج
ملح وبهار
باقة عطرية (*)
١ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
١ علبة واحدة (٢٠٠غ) من الفطر الصحيح
بقدونس مفروم للتزيين

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنظف الدجاجة (*) ثم تغسل وتجفف.
- توضع الزبدة في طنجرة على نار متوسطة وتضاف الدجاجة إليها وتقلب حتى تحمَّر جوانبها (حوالى ١٠ دقائق).
- عند تحمير الدجاجة يبدأ دائماً بالصدر من جهتيه، ثم تقلب الدجاجة على ظهرها.
- يضاف البصل إلى الدجاج ويحرَّك قليلاً حتى يصبح ذهبي اللون. ثم تضاف الخلاصة وصلصة البندورة والتوابل وباقة الأعشاب العطرية وتترك المواد على النار حتى تغلي.
- عندها تغلق الطنجرة وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة أو حتى تصبح الدجاجة طريَّة.
- ترفع الدجاجة من المرق الموجود في الطنجرة وتوضع في مكان دافئ حتى تبقى ساخنة.
- في هذه الأثناء، يمزج دقيق الذرة مع ملعقة طعام من الماء ثم يضاف إلى المرق في الطنجرة ويحرك جيداً ويترك ليغلي.
- بعد أن يغلي المرق، يضاف الفطر إليه وتقسم الدجاجة إلى أقسام مرتبة، ثم تعاد إلى المرق في الطنجرة وتقلب مدة دقيقتين على النار.
- تقدم ساخنة بعد أن تزيَّن بالبقدونس المفروم.

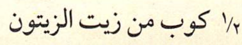
❖❖❖



# الدجاج بالفطر والفلفل الأخضر



المقادير



- ١/٢ كوب من زيت الزيتون
- ٢ فصّان من الثوم مقطّعان شرائح رفيعة
- دجاجة واحدة جاهزة للطبخ وزنها كيلو ونصف الكيلو
- ٨ رؤوس بندورة مقشّرة (*) ومقطعة قطعاً صغيرة
- ٤ ملاعق طعام من صلصة البندورة الكثيفة
- ١ ١/٤ ملعقة صغيرة وربع الملعقة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ١ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ١ فلفلة خضراء مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من الزبدة أو المارجرين
- ٢ كوبان من الفطر المفروم المعلّب

الكمية تكفي ٤ أشخاص

## طريقة التحضير

- يوضع الزيت في مقلاة كبيرة على النار ثم يضاف الثوم ويقلّب في الزيت حتى يحمر قليلاً.
- تقطع الدجاجة إلى ٤ أقسام أو أكثر وتغسل ثم تجفف وتغطّى بخليط الدقيق كما جاء في وصفة الدجاج المقلي مع الكعك.
- تضاف قطع الدجاج السمينة أولاً إلى الزيت والثوم في المقلاة، وعندما تبدأ بالاحمرار تضاف القطع الرفيعة الباقية وتقلّب حتى تحمّر جميع القطع.
- تخلط البندورة مع الصلصة والملح والصعتر والبهار وتوضع جانباً.
- في مقلاة صغيرة على النار، توضع الزبدة وتقلب الفلفلة والفطر فيها حتى تحمرا قليلاً. ثم تضاف الفلفلة والفطر إلى خليط البندورة وتضاف جميع هذه المواد إلى الدجاج المحمّر في المقلاة.
- تحرّك المقادير بانتباه ثم يضاف البقدونس إلى الدجاج ويترك على النار مدة ٢٥ دقيقة أو ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح قطع الدجاج طريّة.

# الخضر مع الدجاج على الطريقة الإيطالية

المقادير

- ١ كيلو من أفخاذ الدجاج أو الحبش (بدون عظام)
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي (أو زيت الزيتون)
- ٢ بصلتان متوسطتا الحجم، مفرومتان فرماً خشناً
- ١/٢ كيلو من البندورة المقشرة، المفرومة فرماً خشناً
- ١ ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الحصلبان اليابس
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح أو حسب الطلب
- ١/٤ ملعقة صغيرة من البهار
- ١/٤ كوب من كل من القرع الأصفر والكوسا مقطعة طولياً
- علبة من الزيتون الأخضر (١٨٠غ) بدون بذور، مقطع دوائر
- ١/٤ كوب من الفطر الطازج، مقطع شرائح
- ١/٢ كوب من جبن الموزاريلاّ المدخّن، مقطع شرائح

الكمية تكفي ٦ أشخاص



## طريقة التحضير

- تحمّر أفخاذ الدجاج المنزوع جلدها وعظمها والمقطعة قطعاً صغيرة في الزيت في مقلاة كبيرة على نار معتدلة.

- تخفف النار ويضاف إلى المقلاة البصل المفروم ويحرك حتى يذبل.
- تصفى كمية الدهن من المقلاة، ويضاف إليها البندورة والثوم والحصلبان والملح والبهار.
- تغطى المقلاة وتترك على نار هادئة مدة ٤٥ دقيقة.
- يضاف الزيتون والكوسا والقرع والفطر وتحرك المقادير.
- تغطى الخضر بشرائح الموزاريلا ويغطى القدر ويترك على النار مدة ١٠ ـــ ١٥.
- تزين المقلاة بقطع من البندورة وتقدم فوراً.

## الأرز مع كبد الدجاج

**المقادير**

- ١/٢ كيلو من كبد الدجاج
- ١/٤ الكوب من الزيت النباتي
- ١/٤ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ٢ فصان من الثوم المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الحرّيف (حسب الطلب)
- ٢ ١/٢ كوبان ونصف الكوب من الماء
- ١ ١/٤ كوب وربع الكوب من الأرز
- ١ ملعقة طعام من الخل
- رشة بهار ورشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٦ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يغسل كبد الدجاج ثم يحمّر قليلاً بالزيت.
- يرفع الكبد من الزيت ويحمّر البصل والثوم على النار حتى يصبح لون البصل ذهبياً.
- يضاف الخل والماء والتوابل والملح إلى البصل ويحرك على النار حتى يغلي المزيج.
- يغسل الأرز ويصفى ويوضع في قدر ثم يضاف إليه كبد الدجاج وخليط البصل والماء الحار ويحرك الخليط بالشكوكة.
- تغطى القدر وتوضع على النار وعندما يغلي الأرز تخفف النار ويوضع عازل بين القدر والنار وتترك القدر على النار مدة ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.
- يقدم الأرز ساخناً مع السلطة الخضراء.



## الدجاج مع الأرز

**المقادير**

- دجاجة واحدة وزنها كيلو ونصف الكيلو
- ١/٤ كوب من السمن
- ١/٢ كوب من البصل المفروم
- ٢ فصًّا ثوم مهروسة
- ١ بندورة واحدة كبيرة
- ٣ أكواب من الماء الساخن
- ١ كوب من الأرز غير المطبوخ
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ١/٤ ملعقة صغيرة من البهار
- ١/٤ ملعقة صغيرة من العصفر
- ورقة غار

الكمية تكفي ٦ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تُفرَّغ الدجاجة ثم تقطَّع إلى قطع أو أقسام مُرتَّبة ثم تغسل وتجفَّف.

## مقلوبة دجاج مع الأرز باللحم والخضار




دجاجة (وزنها كيلو)
- ٢ أوقيتا لحم مفروم
- ٢ كوبان من الأرز
- ١ كوب سمن أو زيت

بصلة واحدة
- ٢ كوبان من حبوب البازيلا (البسلّة)
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٢ ملعقتا طعام من الصنوبر
- ٢ ملعقتا طعام من الفستق الحلبي المقشر
- ١/٢ كوب لوز مقشّر
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من حب الهال الناعم
- ١/٢ ملعقة صغيرة من العُصْفُر (زعفران)

الكمية تكفي ٥ أشخاص

- توضع مقلاة كبيرة على نار متوسطة ويضاف إليها السمن والبصل والثوم وتقلّب المواد جيداً حتى يذبل البصل.
- يرفع البصل بملعقة كثيرة الثقوب ويوضع جانباً.
- تضاف قطع الدجاج السمينة أوّلاً إلى المقلاة ثم تضاف القطع الباقية عندما تبدأ القطع السابقة بالاحمرار وتقلّب القطع حتى تحمَر جميع جوانبها.
- في هذه الأثناء تغسل البندورة وتفرم فرماً خشناً.
- تضاف قطع البندورة والبصل والبقدونس والتوابل إلى قطع الدجاج المحمّرة في المقلاة.
- يضاف الماء الساخن إلى خليط الدجاج والبندورة وعندما يغلي الخليط، يضاف الأرز إلى الدجاج.
- تغطى المقلاة وتترك على نار هادئة مدة ٤٥ ـ ٦٠ دقيقة أو حتى تصبح قطع الدجاج طريّة عندما توخز بالشوكة.

## طريقة التحضير

- تنظف الدجاجة ويفرَّغ جوفها (*) وتقطع إلى أربع قطع وينزع العنق عن الصدر.
- تغسل جيداً وتوضع في قدر مع البصلة المقشَّرة و٥ أكواب من الماء على النار، وتضاف جميع التوابل إلى الدجاجة.
- تترك الدجاجة مدة ٤٠ دقيقة على نار خفيفة بعد أن يغلي الماء.
- ترفع قطع الدجاج من المرق ويصفى المرق ويترك جانباً.
- تنقى القلوبات (الصنوبر واللوز والفستق) من الأوساخ ويوضع كل نوع على حدة.
- يوضع السمن في قدر وتحمَّر القلوبات فيه (راجع طريقة تحضير الأرز باللحم). ثم يحمَّر اللحم المفروم في السمن.
- يغسل الأرز ويصفَّى.
- يخلط الأرز المغسول مع حبوب البازيلا (البسلّة) النيئة جيداً، ثم يضاف الأرز والبازيلا والفستق الحلبي المحمر إلى اللحم المفروم ويخلط جيداً.
- ينزع العظم الصغير عن قطع الدجاج وترتب القطع في قعر القدر المعدّ للمقلوبة.
- تغطى قطع الدجاج بخليط الأرز واللحم والبازيلا، ثم توضع القدر على نار خفيفة ويصب فوق الأرز واللحم ٣ أكواب من مرق الدجاج الساخن بالتدريج حتى لا يتبعثر الأرز.
- يغطّى القدر ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
- يقلب القدر فوق صينية حجمها أكبر من القدر بقليل، ويترك القدر فوق الصينية مدة ٥ دقائق دون أن يحرَّك.
- يرفع القدر بانتباه ويوضع جانباً.
- تزيَّن مقلوبة الدجاج بالصنوبر واللوز والفستق المحمَّر وتقدم ساخنة مع سلطة الخضار.

❖❖❖

## الشركسية بالدجاج



### المقادير

دجاجة وزنها كيلو ونصف الكيلو
٢ كوبان من الأرز
٢ ملعقتا طعام من الزيت أو الزبدة
½ بصلة مفرومة خشنا
٢ عودان من القرفة وحبتا مستكة عربية و٤ حبوب من حب الهال
ملح وفلفل حريف أحمر حسب الذوق

**الصلصة**

٧ فصوص من الثوم
١ ملعقة طعام من الكزبرة المطحونة
٢ ملعقتا طعام من الزيت أو الزبدة
١ كوب من لب الخبز الإفرنجي
٢ كوبان من الجوز (عين الجمل)
½ ملعقة صغيرة من الملح
رشة فلفل حريف

**الكمية تكفي ٦ أشخاص**

## طريقة التحضير

- تحمَّر الدجاجة بعد أن تقطع بالزيت بعد أن تنظف جيداً وتقلب على النار مع حبَّة مستكة والهال والقرفة حتى يصبح لونها ذهبياً.
- يضاف الملح والبصل وثمانية أكواب من الماء إلى الدجاجة. تغطى القدر وتترك على النار المتوسطة الحرارة مدة ثلاثة أرباع الساعة. عندما تنضج تصفى قطع الدجاج وتترك جانباً حتى تبرد.
- ينقى الجوز من القشر الجاف وينقع بالماء الساخن مدة نصف ساعة ثم يُنزع القشر أي الغشاء الذي يغلف الجوز.
- ينقع لب الخبز بالماء مدة دقيقة ثم يعصر من الماء جيداً.
- يطحن الجوز بالماجيميكس وعندما ينعم يضاف إليه الخبز وينعم ثانية.
- يضاف كوبان من المرق إلى خليط الجوز ويوضع على النار حتى يغلي.

- تخفف النار وتترك صلصة الجوز تغلي حتى تتشرب المرق وتصبح مثل اللبن الرائب.
- يدق الثوم ويحمر بالزيت مع الكزبرة الناعمة. يضاف الفلفل الأحمر الحرِّيف وخليط الثوم إلى الصلصة ويحرك الخليط ويترك جانباً.
- لتحضير الأرز يوضع الزيت أو السمن في قدر وتوضع على النار ثم تُضاف بقية حبوب المستكة والهال وتحمص بالزيت حتى تفوح رائحتها.
- يضاف كوبان ونصف الكوب من المرق إلى الزيت بانتباه وعندما يغلي المرق يضاف إليه الأرز المغسول والملح.
- يقلب الأرز بالشوكة وتغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة.
- يقلَّب الأرز بالشوكة ويسكب في طبق التقديم ويزين بقطع الدجاج المحمَّرة.
- من الممكن صب بعض الصلصة حول الأرز وتصب بقية الصلصة في طبق عميق خاص بها.
- تقدم الشركسية ساخنة مع الأرز الساخن.

## الدجاج المحمَّر مع الجبن

**المقادير**

دجاجة زنتها كيلو واحد
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- ½ كوب من الدقيق
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أسود ورشة قرفة
- ٢ بيضتان مخفوقتان
- ¼ كوب من الحليب
- ½ ملعقة صغيرة من الخل
- ½ كوب ماء مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ½ كوب من الجبن المبشور

الكمية تكفي ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تنظف الدجاجة (*) وتقسم إلى ٤ أقسام ويستحسن أن يفصل العمود الفقري من الرقبة إلى الأسفل ويترك جانباً مع الجوانح (يستعمل للحساء).
- يخلط الدقيق والتوابل جيداً.
- تغمس القطع بالدقيق من كل الجهات.
- يخفق البيض والحليب والبقدونس والخل.
- يحمى الزيت ثم تغمس قطع الدجاج أولاً بمزيج البيض ثم بالجبن المبشور وتحمّر القطع من الجهتين.
- يوضع الماء مع عصير الحامض ورشة الملح في المقلاة وتوضع قطع الدجاج في المقلاة.
- تغطى المقلاة وتترك على النار الخفيفة مدة ٢٥ دقيقة.
- يقدم الدجاج ساخناً مع البطاطا المقلية.

## الدجاج المملوَّح مع الجبن

**المقادير**

دجاجتان
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ملح وبهار
- ٢ ملعقتا طعام من الكريما
- صفار بيضة واحدة
- قليل من الماء
- ٣ ملاعق طعام من جبن البارميزان المبشور
- عصير نصف ليمونة
- قليل من قشر الليمون المبشور

**الصلصة البيضاء (بيشامل)**
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ١ ملعقة طعام ملآنة من الدقيق
- ١ كوب من الحليب (مغلي مع شريحة من البصل، ورقة غار، و٦ حبيبات من الفلفل الأسود)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

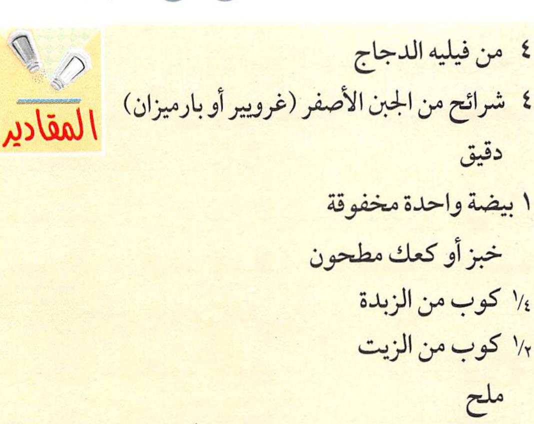
**طريقة التحضير**

- تقسم الدجاجتان إلى ٤ أنصاف بسكين حادة على طول العمود الفقري.
- تذوَّب الزبدة في مقلاة كبيرة على النار، ثم تضاف الدجاجتان بحيث تكون الجهة المقطوعة بالسكين مواجهة إلى أعلى.

- تترك الدجاجتان في المقلاة على نار خفيفة حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- تقلّب الدجاجتان ويضاف إليهما الملح والبهار وعصير الليمون وقليل من الليمون المبشور.
- تغطى المقلاة بإحكام وتترك على نار خفيفة مدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة مع هز المقلاة بين حين وآخر.
- يستحسن إضافة القليل من الماء أو خلاصة الدجاج إذا جفّت المقلاة.
- ترفع الدجاجتان وينزع عمودهما الفقري وتوضعان في طبق وتحفظ دافئة.
- تحضّر صلصة البيشامل (*) وتصب في المقلاة.
- تضاف ملعقتا طعام من الجبن إلى الصلصة وتسخن مرة أخرى ثم تتبّل حسب الرغبة.
- يخلط صفار البيضة مع الكريما في وعاء ثم يضاف إليهما قليل من الصلصة الساخنة وتخلط المواد جيداً ثم يضاف هذا المزيج إلى الصلصة الساخنة ويسخّن مرة أخرى ويرفع قبل أن يغلي.
- تصب الصلصة فوق الدجاجتين وتنثر بقية الجبن المبشور على سطح الدجاجتين ويحمر الطبق قليلاً في فرن ساخن حرارته ٤٠٠° ف أو درجة ٦.

❖❖❖

## فيليه الدجاج مع الجبن



**المقادير**

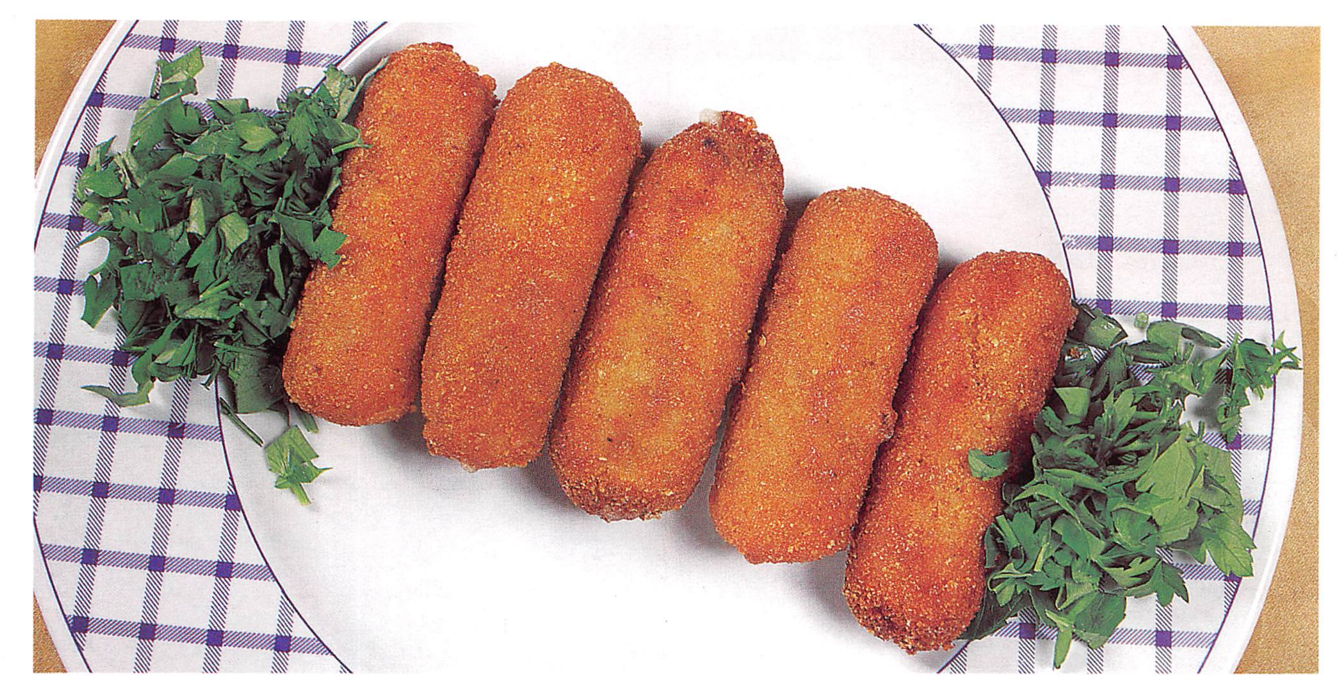
- ٤ من فيليه الدجاج
- ٤ شرائح من الجبن الأصفر (غروبير أو بارميزان)
- دقيق
- ١ بيضة واحدة مخفوقة
- خبز أو كعك مطحون
- ¼ كوب من الزبدة
- ½ كوب من الزيت
- ملح
- بهار

الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير

- تدق شرائح الفيليه بالمطرقة الخشبية حتى تصبح مسطحة ثم تقسم كل شريحة إلى قطعتين متساويتين.
- تدعك كل شريحة بكمية قليلة من الملح والبهار. ثم توضع على كل شريحة من اللحم شريحة من الجبن وتغطى شريحة الجبن بشريحة أخرى من اللحم. وهكذا حتى تنتهي الكمية.





- تضغط كل شريحة لحم وجبن جيداً حتى تتماسك ثم تغمر بالدقيق ثم بالبيض وأخيراً تغطى بالكعك المطحون.
- تعاد هذه العملية حتى تنتهي كمية الشرائح.
- يسخن الزيت والزبدة معاً في مقلاة ثم تقلى شرائح الدجاج مدة ٥ دقائق من الجهتين أو حتى تصبح طرية وذهبية اللون.

❖❖❖

## اسكالوب الدجاج

**المقادير**

- ٤ شرائح (فيليه) من الدجاج أو الحبش
- ١/٤ كوب من الدقيق متبل بقليل من البهار
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ كوب من خلاصة الدجاج
- ١/٢ كوب من الكريما مع ملعقة طعام من الليمون الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من الخردل
- ١/٤ كيلو من الهليون المجلّد، المقطّع إلى أصابع صغيرة (سنتمتر واحد)
- ٢ ملعقتا طعام من الثوم الأخضر المفروم

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تمرغ الشرائح بالدقيق المتبّل.
- يحمى الزيت في مقلاة كبيرة فوق نار معتدلة.
- تضاف الشرائح وتقلى مدة ٣ دقائق على كل جهة أو حتى تصبح طرية وذهبية اللون.
- يرفع الزيت من المقلاة ويضاف مكانه مرق الدجاج ويغلى مدة ٣ دقائق حتى يبقى حوالي نصف كوب فقط في المقلاة.
- تضاف الكريما والخردل ويحركان جيداً.
- يضاف الهليون والثوم الأخضر وتحرك المقادير على النار حتى يتجانس الخليط ويصبح كثيفاً.
- يصب المزيج فوق شرائح الدجاج ويقدم حالاً.

❖❖❖

## كروكيت الدجاج



**المقادير**

- ٢ كوبان من لحم الدجاج المطبوخ، المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ١ ملعقة طعام من عصير ليمون الحامض
- ١/٢ ملعقة صغيرة من عصير البصل
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من الكرافس المفروم
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الصلصة البيضاء الكثيفة (*)
- زيت أو سمن للقلي
- ١ كوب من الكعك المطحون
- ١ بيضة واحدة مخفوقة
- ١ ملعقة طعام من الحليب

الكمية تكفي ٥ أشخاص

## طريقة التحضير

- تخلط قطع الدجاج المفرومة أو المهروسة مع البقدونس وعصير الليمون وعصير البصل والملح جيداً، ثم توضع جانباً.
- تحضر الصلصة البيضاء الكثيفة وتخلط مع الخليط السابق وتوضع في الثلاجة حتى تجمد.
- توضع المقلاة على النار المتوسطة وتملأ حتى نصفها بالزيت.
- يهيأ الخليط الجامد على شكل دوائر أو أقراص، ثم تغطّى في الكعك وتغمس بمزيج البيضة والحليب ثم تغطّى بالكعك مرة أخرى.
- تقلى الأقراص في الزيت وتقلّب جيداً حتى تحمَّر.
- تصفى على ورق خاص وتقدم حالاً.

❖❖❖

# كستليتة الدجاج

المقادير

٣ صدور صحيحة كبيرة من الدجاج

١/٤ كوب من الدقيق

١/٢ ملعقة صغيرة من الملح

رشة صغيرة من الفلفل

زبدة أو مارجرين

١ كوب من الماء

٢ ليمونتا حامض صغيرتان

١ مكعّب من خلاصة الدجاج

الكمية تكفي ٤ أشخاص

## طريقة التحضير

- على لوح خشبي، يقطع كل صدر دجاجة إلى نصفين، ويوضع كل نصف من الصدر على اللوح بحيث تكون الطبقة الجلدية مواجهة إلى أعلى.
- بطرف السكين الحاد وبوضع مواز لعظمة القفص الصدري يقطع اللحم ويجذب بعيداً عن العظم مرة واحدة ومن غير أن يتقطع.
- ينزع العظم والألياف، ثم يدق اللحم بمطرقة اللحم حتى تصبح سماكة كل نصف من الصدر حوالي ربع سنتيمتر.
- يخلط الملح والفلفل والدقيق على ورق مشمَّع وتمرَّغ صدور الدجاج به ويحتفظ بخليط الدقيق الباقي.
- في مقلاة متوسطة الحجم توضع ٣ ملاعق طعام من الزبدة أو المارجرين وتقلَّب ٣ أنصاف من صدور الدجاج في المرة الواحدة حتى تحمَّر قليلاً على جانبيها.
- تضاف كمية الزبدة إذا أريد ذلك وتحمَّر القطع الباقية.
- ترفع قطع الدجاج من الزبدة وتوضع في طبق.
- يضاف إلى المرق الموجود في المقلاة خليط الدقيق الباقي والماء ومكعَّب من خلاصة الدجاج وعصير نصف ليمونة حامضة وتحرَّك جميع المواد جيداً.
- يعاد الدجاج إلى المقلاة ويقطع الليمون الحامض إلى دوائر رفيعة.
- تغطَّى المقلاة وتترك على النار مدة ٥ دقائق أو حتى تصبح الدجاجة طريَّة إذا وخزت بشوكة.

❖❖❖

# الدجاج المحمَّر بالصلصة البيضاء

المقادير

١ دجاجة متوسطة الحجم

٦ جزرات

١ ملعقة صغيرة من البقدونس مفروم فرماً ناعماً

٣ ملاعق طعام زبدة

١/٤ كوب عصير ليمون حامض

١/٢ كوب مرقة دجاج

رشة ملح ، رشة بهار ، ورشة قرفة

**الصلصة البيضاء**

٢ ملعقتا طعام زبدة

٢ ملعقتا طعام دقيق

١ ١/٤ كوب وربع الكوب حليب سائل

شريحة بصلة صغيرة و٤ حبات فلفل أسود غير مسحوق

الكمية تكفي ٣ أشخاص

## طريقة التحضير

- تنظف الدجاجة وتقطَّع إلى أربع قطع ثم يفصل الجانحان والرقبة.
- يقشَّر الجزر ويفرم إلى قطع صغيرة.



- توضع الزبدة في قدر وتوضع القدر على نار خفيفة.
- تحمَّر قطع الدجاج في القدر وتوضع جانباً.
- يحمَّر الجزر في بقية الزبدة ثم يضاف إلى الجزر عصير الحامض والتوابل والملح وكوب من الماء.
- تترك القدر على النار حتى يغلي الخليط.
- تضاف قطع الدجاج إلى القدر وتغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة.
- توضع البصلة المفرومة وحبات الفلفل في الحليب ويوضع الحليب على النار ليغلي مدة ٣ دقائق.
- يصفَّى الحليب وتحضر الصلصة البيضاء (*).
- تصف قطع الدجاج في طبق كبير وتصف حبات الجزر حول قطع الدجاج.
- تضاف مرقة الدجاج المتبقية إلى الصلصة البيضاء وتوضع على النار لتغلي مدة دقيقة.
- يضاف البقدونس المفروم إلى الصلصلة ثم تسكب الصلصة فوق قطع الدجاج.
- تطحن حبات الفلفل الأسود فوق الدجاج ويقدم الدجاج ساخناً مع سلطة الخيار.

❖❖❖

## الدجاج بالكريما مع معكرونة فيتوتشيني




- ١ كيلو من البندورة الحمراء
- ٣ صدور دجاج منزوعة عظامها وجلدها
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة لتحمير الدجاج
- ١ كوب من عصير البرتقال
- ١½ كوب ونصف الكوب من الكريما
- ٢ حزمتان من معركونة فيتوتشيني البيضاء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح «حسب الطلب»
- رشّة فلفل أسود
- بضعة أوراق من الطرخون

الكمية تكفي ٣ أشخاص



### طريقة التحضير

- تُغسل حبّات البندورة وتفرم فرماً ناعماً.
- تغسل صدور الدجاج وتجفف ثم تحمّر بالزبدة على نار خفيفة. تقلب صدور الدجاج حتى يصبح لونها ذهبيّاً، مدة ١٥ دقيقة ثم ترفع من المقلاة، ويقسم كل صدر إلى قسمين، وتترك جانباً.
- تسلق المعكرونة في الماء الغالي مدة ١٠ دقائق ثم تصفّى وتوضع في طبق ساخن خاص بالفرن.
- تضاف الكريما وعصير البرتقال إلى المقلاة التي حمّرت فيها صدور الدجاج ويحرّك المزيج على نار قوية.
- يضاف الملح ورشة فلفل أسود ورشّة سكر إلى المقلاة ويقلب على النار مدة ١٠ دقائق حتى يتكاثف المزيج.
- تضاف البندورة المفرومة وقطع الدجاج إلى المزيج ويترك على النار مدة ٥ دقائق أخرى.
- تُصفّ صدور الدجاج فوق المعكرونة ويصبّ المرق فوق الصدور، ويُزيَّن الطبق بورق الطرخون.

## دجاج بالكاجو والأناناس (على الطريقة الصينية)




- ٤ صدور دجاج
- ٢ فصّاً ثوم مهروسة
- ٢ ملعقتا طعام من كل من العسل والخل وصلصة الصويا
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
- ١ كوب من الأناناس المقطّع مع مرقه
- ٣ ضلوع بصل أخضر مفروم
- ½ كوب من الكاجو
- ١ فلفلة خضراء حلوة مفرومة
- ملح وفلفل حريّف حسب الذوق

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يخلط الثوم المهروس مع العسل والخل والزنجبيل في طبق.
- تغمس صدور الدجاج في خليط العسل والثوم وتحمَّر بملعقتين من الزيت مدة ٨ دقائق.
- تقلّب صدور الدجاج وتحمَّر على الجانب الآخر.
- ينثر فوق صدور الدجاج قليل من مرق الأناناس (ربع كوب) وتوضع على النار الخفيفة وتترك مدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج.
- في هذه الأثناء تصفى قطع الأناناس وتضاف إلى بقية صلصة الثوم.
- تضاف بقية مرق الأناناس والبصل المفروم والفلفل الحرّيف والكاجو إلى قطع الأناناس والمرق ويوضع الخليط على النار.
- يقلّب الخليط على النار مدة ٥ دقائق ويضاف إليه الملح والتوابل.
- توضع قطع الدجاج المحمَّرة في طبق التقديم ويصب فوقها خليط الثوم والأناناس وتقدم.

## فتة الدجاج

المقادير

دجاجة وزنها كيلو أو كيلو وربع

١½ أوقية ونصف من اللحم المفروم

١½ رغيف ونصف الرغيف من الخبز العربي

١ كوب من الأرز المصري أو البسمتي

١ كيلو من اللبن الزبادي

٥ فصوص من الثوم

٢ ملعقتا طعام من الطحينة

١ ملعقة طعام من الخل أو ومن عصير الليمون الحامض

١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم

½ كوب من الجوز المفروم (حسب الطلب)

١ كوب من الصنوبر

½ كوب من اللوز المقشّر

¼ كوب من السمن أو الزيت

رشة من القرفة والبهار

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقسم الخبز إلى مربعات صغيرة ويوضع في صينية ويحمّص في الفرن حتى يصبح لونه ذهبيّاً.
- توضع الدجاجة بعد أن تنظف جيداً في طنجرة الضغط (البريستو).
- يضاف إلى البريستو ٥ حبيبات من الفلفل الأسود وملعقة طعام من الملح وعود من القرفة و٣ حبوب هال وبصلة مفرومة وتُغمر الدجاجة بالماء.
- توضع البريستو على النار، وبعد أن يغلي الخليط تُرفع الزفرة (الزّبَد) عن سطح الماء وتغطى البريستو.
- بعد أن تصفّر طنجرة الضغط تخفف النار تحتها وتترك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة.
- تبرّد البريستو تحت الماء البارد ثم ترفع الصافرة ويرفع غطاء البريستو.
- تصفى الدجاجة من المرق، وعندما تبرد تقسم إلى قطع متوسطة الحجم ويزال العظم.
- يقلب اللحم المفروم على النار في ملعقَتَيْ طعام من السمن ويضاف إليه التوابل.
- يُغسل الأرز ويخلط مع اللحم المفروم ويوضع الخليط في قدر ويضاف إليه كوبان من مرق الدجاج الساخن وتوضع القدر على النار.
- تُخفف النار تحت الأرز بعد أن يغلي ويترك على النار مدة نصف ساعة.
- يوضع الخبز في طبق بايركس عميق وواسع.
- يدق الثوم مع رشة ملح ويضاف مع الطحينة والخل إلى اللبن ويخلط جيداً.
- يحمّر اللوز المقشر ببقية السمن حتى يصبح لونه ذهبيّاً ثم يحمّر الصنوبر ويترك جانباً.
- يضاف ٣ أو ٤ أكواب من مرق الدجاج الساخن جداً فوق الخبز ويقلب مع المرق.
- يغطى الخبز بالأرز الساخن بالتساوي.
- يضاف الجوز إلى اللبن ويخلط ثم يصب فوق الأرز بالتساوي.
- يغطى اللبن بقطع من لحم الدجاج الساخن ويزين باللوز والصنوبر والبقدونس ويقدم حالاً.



## فطيرة الدجاج



المقادير

دجاجة واحدة وزنها كيلو
٢ بصلتان متوسطتا الحجم
½ كوب من الدقيق
١ علبة فطر جاهزة متوسطة الحجم
٢ ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة
½ كوب من الجبن المبشور (غروبير أو بارميزان)
مغلّف من عجين الباف الجاهز
صفار بيضة واحدة
ملعقة صغيرة من القرفة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تغسل الدجاجة وتقطّع أربع قطع.
- توضع في طنجرة، ويضاف إليها بصلة واحدة وأربعة أكواب ماء وملعقة طعام من الملح ونصف ملعقة صغيرة من القرفة، وتوضع على النار حتى تغلي.
- تخفف النار وتغطى الطنجرة وتترك عليها مدة ٤٠ دقيقة. عندما تنضج، تصفّى الدجاجة من ا لمرق وتوضع جانباً حتى تبرد.
- يزال العظم من لحم الدجاج ويقطّع إلى قطع صغيرة.
- يصفى الفطر ثم يغسل بالماء ويصفى مرة أخرى.
- تفرم البصلة الثانية وتوضع مع السمن في طنجرة على نار متوسطة، ويقلّب حتى يذبل. ويضاف إليه الفطر ورشة فلفل وقرفة وبهار ويحرك.
- تضاف قطع لحم الدجاج إلى الخليط السابق ويقلّب على نار خفيفة.
- يضاف الدقيق إلى خليط اللحم والبصل ويقلّب جيداً.
- يضاف كوبان من مرق الدجاج إلى الخليط ويحرك باستمرار حتى لا يتكتل الدقيق. ويترك على النار ليغلي مدة ٣ دقائق ثم يرفع عن النار ليبرد.
- ترق العجينة حتى تبلغ سماكتها ٢ مليمتر على شكل مربع أو حسب الذوق.
- توضع العجينة في صينية مدهونة بالزبدة ويسكب خليط اللحم والبصل والفطر والجبن المبشور في وسط العجينة.
- تجذب كل زاوية من زوايا العجينة المربّعة إلى الوسط بحيث تصبح على هيئة مغلّف رسالة.
- يدهن سطح العجينة بصفار البيضة المخفوقة وتوضع الصينية في فرن ساخن وتترك مدة ٢٠ دقيقة.
- تقدم ساخنة وتقطع بسكين حادة.



## الدجاج المسلوق مع صلصة البقدونس

المقادير

دجاجة واحدة كبيرة الحجم
جزرة كبيرة مقطعة أرباعاً
بصلة واحدة كبيرة مقطعة إلى ٤ قطع
٦ حبيبات من الفلفل الأسود
باقة عطرية (*)
½ ملعقة صغيرة من الملح
ماء بارد

**صلصة البقدونس**

¾ كوب من البقدونس
١¼ كوب وربع الكوب من الحليب
ورقة غار
قليل من مسحوق جوزة الطيب
٦ حبيبات من الفلفل الأسود
٣ ملاعق طعام من الزبدة
٣ ملاعق طعام من الدقيق
ملح وبهار

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع الدجاجة على ظهرها في طنجرة كبيرة وتضاف إليها الخضار وخمس أكواب ماء والباقة العطرية وحبيبات الفلفل الأسود والملح.
- تُغطّى الطنجرة وتترك على النار المتوسطة حتى تغلي، بعدها تخفف النار وتبقى الطنجرة عليها مدة ساعة أو حتى تصبح الدجاجة طريّة.
- في أثناء الطهي يفضل أن تقلب الدجاجة.
- عندما تنتهي مدة الطهي ترفع الطنجرة عن النار وتترك جانباً حتى تبرد.
- في هذه الأثناء تحضر الصلصة، فتورّق أوراق البقدونس وتغسل ويحتفظ ببعض عروق البقدونس.
- تنقع أوراق البقدونس مدة دقائق في قدر صغيرة مملوءة بالماء المالح، ثم تفرك الأوراق من خلال مصفاة حتى تهرس وتصبح حوالى ملعقة صغيرة من البقدونس المهروس.
- في هذه الأثناء تغلى ورقة الغار وجوزة الطيب وحبيبات الفلفل الأسود مع عروق البقدونس في الحليب. ثم يصفى الحليب.
- تذوّب الزبدة ويضاف إليها الدقيق ويحرك جيداً ثم يضاف الحليب المصفّى وتحرك جميع المواد حتى تغلي.
- يضاف الملح والبهار إلى هذه المواد وتترك على نار هادئة مدة دقيقتين أو ثلاث، ثم يضاف البقدونس المهروس.
- ترفع الدجاجة من الطنجرة وينزع عنها الجلد، ثم تقطع إلى أقسام مرتّبة وتصب فوقها صلصة البقدونس وتقدم.

## دجاج معطّر بالأعشاب

المقادير

١ دجاجة زنتها كيلو
½ كوب من الزبدة
١ ملعقة صغيرة من الملح
١ ملعقة صغيرة من الصعتر
١ ملعقة صغيرة من الحبق (ريحان)
فص من الثوم
رشة فلفل أسود ورشة قرفة
½ كوب من زيت الزيتون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يدق الثوم والملح والصعتر والحبق حتى ينعم المزيج ثم يضاف المزيج إلى الزبدة ويخفق المزيج.
- في هذه الأثناء تغسل الدجاجة من الداخل ومن الخارج وتصفى.
- تفصل الرقبة دون تمزيق الجلد وبمساعدة الإصبع يفصل الجلد عن اللحم أي يمرر الإِصبع بين الجلد وبين اللحم.
- يحشى الفراغ الذي بين الجلد واللحم بمزيج الزبدة جيداً.
- يمسح جلد الدجاجة من الخارج بخليط من زيت

الزيتون ومن الزبدة المعطرة ثم يمسح داخل الدجاج بالزبدة المعطرة.

- تحمّر الدجاجة بالفرن الحار ٤٥٠ْ ف مدة نصف ساعة.
- تقلّب الدجاجة وتدهن بالزبدة بين الحين والآخر.
- تقدم حالاً مع البطاطا المحمَّرة.

## دجاج تاندوري

المقادير

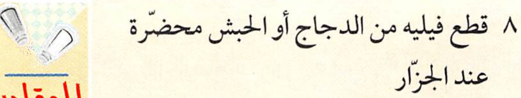
- ٦ صدور دجاج خالية من العظام
- ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض
- ٢ كوبان من اللبن الرائب
- ٢ ملعقتا طعام من الزنجبيل المبشور
- ١ ملعقة صغيرة من كلّ من الفلفل الأسود والكزبرة الجافة والكركم وحب الهال والكمّون
- ½ ملعقة طعام من الملح أو حسب الذوق
- ½ كوب من اللوز المقشر والمحمص بالسمن أو الزبدة
- ١ بصلة فرومة
- ٦ فصوص ثوم مهروسة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تبسّط الصدور بالمطرقة وتوضع في طبق عميق ويضاف إليها عصير الحامض.
- تضاف التوابل والزنجبيل والثوم المهروس والبصل والملح إلى اللبن ويخفق بالشوكة قليلاً.
- يضاف خليط اللبن إلى صدور الدجاج وتقلب الصدور حتى تتشرّب اللبن ثم تغطى وتترك في الثلاجة أثناء الليل.
- يحمى الفرن إلى درجة ٤٠٠ْ ف.
- تدهن الصينية المعدة بالزيت وتصف صدور الدجاج بحيث يكون جلدها من الأعلى ثم يصب اللبن الذي نُقع فيه الدجاج فوقه وتخبز مدة نصف ساعة.
- تقلّب الصدور على الجانب الآخر وتحمّر.
- تقدم الصدور مع الأرز المفلفل المزيّن بالكاجو واللوز والصنوبر المحمّص بالزيت.

## لفائف الدجاج أو الحبش



المقادير

- ٨ قطع فيليه من الدجاج أو الحبش محضّرة عند الجزّار
- أوقية من الجبن المثوَّم الجاهز، مقطع إلى ٨ قطع
- ½ كوب من الدقيق
- ٣ بيضات كبيرة مخفوقة مع ملعقتي طعام من الماء
- ⅔ الكوب من الكعك المحمص المطحون المتبل بقليل من الملح والبهار
- ¼ كوب من الزبدة أو السمن، مذوَّبة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع قطع الفيليه بعد أن تطرق وتسطّح قليلاً بالمطرقة على الرف بحيث يكون الطرف الضيق (الرفيع) باتجاه الطاهي.
- تدهن قطعة الجبن على الفيليه بحيث تبعد نصف سنتيمتر تقريباً عن حافة الفيليه.
- تطوى الجوانب الطويلة للفيليه إلى الداخل قليلاً بحيث تضغط على الجبن.
- تلف كل قطعة فيليه من الجهة الضيقة. وتمرغ كل قطعة بالدقيق ثم بالبيض وتغمس بالكعك.
- توضع اللفافات في صينية مستطيلة مدهونة وتترك في الثلاجة مدة ٣٠ دقيقة.
- يحمى الفرن إلى ٤٢٥ْ ف.
- تنثر الزبدة الذائبة على لفائف الدجاج وتوضع الصينية في الفرن مدة ٢٥ ــ ٣٠ دقيقة.
- تقدم ساخنة

## لفائف الدجاج المحمَّرة

**المقادير**

- ½ كوب من الزبدة الطرية
- ١ فص ثوم واحد
- رشة ملح ورشة قرفة
- ٢ دجاجتان زنة الواحدة منها كيلوغرام واحد
- ١½ كوب ونصف الكوب من الكعك أو الخبز (المطحون) الناعم
- رشة قرفة ورشة بهار ورشة ملح
- ١ بيضة مخفوقة
- ٢ ملعقتا طعام من الحليب السائل
- ٢ كوبان من الزيت النباتي

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع الدجاجة على لوح خشبي وبطرف سكين حادة وبوضع مواز لعظم القفص الصدري يُقطع اللحم ويُجذب بعيداً عن العظم مرة واحدة ومن غير أن يتقطع اللحم.
- يدق لحم الصدر بمطرقة اللحم (دون أن يمزّق اللحم) إلى سماكة ربع سنتمتر ثم يقسم الصدر إلى ٤ شرائح.
- تخفق الزبدة مع الملح والثوم والبهار ثم تغلّف الزبدة بورق مشمع وتحفظ في قسم التجليد في الثلاجة.
- يوضع الخبز الناعم في طبق ويخلط مع الملح والتوابل.
- تخفق البيضة والحليب.
- توضع كل شريحة على اللوح الخشبي وتقطع القطع المتدلية منها.
- يُقطع مزيج الزبدة والثوم المجلد إلى أصابع رقيقة.
- يوضع إصبع من الزبدة في وسط كل شريحة وتلف الشريحة حول الزبدة مثل اللفافة ويضغط على أطراف اللفافة حتى لا تسيل الزبدة منها أثناء القلي.
- تغلّف اللفافات في ورق مشمع وتوضع في الثلاجة مدة ساعة حتى تأخذ شكل اللفافة.
- بعد أن تغمس لفائف الدجاج بالكعك والبيض تصف في الصينية الخاصة بالفرن والمدهونة بالزبدة.
- تخبز اللفائف في الفرن الحار مدة ٢٠ دقيقة.
- أو تحمَّر بالزيت فيوضع الزيت في قدر على النار المتوسطة الحرارة.
- عندما يحمى الزيت تحمّر كل لفافتين على حدة حتى يصبح لون اللفائف ذهبياً.
- تقدم اللفائف مزينة بدوائر الليمون الحامض.

## لفائف العجين بالدجاج

**المقادير**

- ٣ بيضات
- ١ كوب من الحليب السائل
- ١ كوب من الماء
- ١½ كوب ونصف الكوب من الدقيق مع رشة ملح
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت

**الحشو**

- كوب من لحم الدجاج المسلوق المفروم
- ½ كوب من الفطر المفروم منقوع بعصير نصف ليمونة حامضة

**الصلصة**

- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- ١ كوب من الحليب السائل
- حبوب من الفلفل الأسود وورقتا غار وقطعة من الزنجبيل
- ٣ شرائح بصل مع رشة ملح

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يخفق البيض والحليب والماء جيداً.
- يضاف الدقيق والزيت والتوابل الى مزيج البيض وتخفق المواد جيداً. ويترك العجين جانباً مغطى مدة نصف ساعة.
- يوضع الحليب مع حبوب الفلفل وبقية التوابل والبصل في قدر وتوضع القدر على النار حتى تغلي مدة دقيقتين.
- يصفى الحليب ويوضع جانباً.
- يحمّر الدقيق بالزبدة على نار خفيفة مدة دقيقة.

- يرفع الدقيق عن النار ويضاف إليه ثلاثة أرباع الحليب بالتدريج، مع التحريك المستمر.
- توضع القدر على النار ويحرك الحليب حتى يغلي ثم تخفّف النار ويترك يغلي مدة ٣ دقائق أخرى.
- يضاف الملح والفلفل إلى الصلصة ويقلّب المزيج.
- تضاف نصف كمية الصلصة البيضاء إلى الدجاج والفطر ويحرك المزيج.
- تضاف بقية الحليب إلى بقية الصلصة وتترك جانباً.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف.
- يدهن طبق بايركس خاص بالفرن بالزبدة.
- توضع شريحة العجين فوق الرف ويسكب قليل من الحشو فوق طرفها ثم تُثنى أطراف العجين فوق الحشو ويدحرج حتى يصبح مثل السيجارة.
- تصف اللفائف في طبق الفرن وتدهن بالزبدة.
- تحمّر اللفائف بالفرن مدة ٥ دقائق.
- تصب الصلصة فوق اللفائف وينثر نصف كوب جبن مبروش فوق الصلصة.
- تخبز اللفائف مرة أخرى مدة ٥ دقائق وتقدم ساخنة.

## المسخّن

### المقادير

- ٣ فراريج وزن الفروج كيلو غرام واحد
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من زيت الزيتون
- ٨ بصلات مفرومة ناعماً
- ٣/٤ الكوب من السماق
- ٣ أرغفة خبز من الخبز العربي أو خبز التنّور
- ١ ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الأسود والقرفة
- ملح

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنظف الفراريج ويقسم كل فروج إلى قسمين طوليّاً، بحيث يبقى عظم الرقبة مع العمود الفقري قطعة واحدة ثم يُترك العظم جانباً كي يستعمل في صنع الحساء.
- تشق جيوب سطحية في صدور الفراريج وتمسح أنصاف الفراريج بالملح والتوابل.
- توضع بصلة وكوب من الماء ورشة ملح في طنجرة الضغط (البريستو) وتوضع البريستو على النار.
- تصف أنصاف الفراريج في البريستو ثم تغطى بغطائها جيداً. توضع الصافرة على البريستو بعد أن يغلي الخليط وتترك على النار الخفيفة مدة ٣ دقائق فقط.
- يلوّح البصل بملعقتيْ زيت على النار الخفيفة مدة ٣ دقائق حتى يذبل ثم ينثر فوقه السمّاق والملح ويقلّب ويترك جانباً.
- يضاف كوب من الزيت إلى البصل ويقلّب حتى يتشرب الزيت.
- توضع بقية الزيت وبقية مرق الفراريج في الصينية المعدّة للخبز.



- تمسح أنصاف الفراريج بخليط الملح والفلفل والقرفة من الداخل والخارج.
- توضع دائرة من الخبز في الصينية المعدّة للخبز.
- يصب ملعقة كبيرة من خليط البصل في وسط الرغيف.
- يوضع نصف الفروج فوق خليط البصل في طرف دائرة الخبز ويصب فوق الفروج خليط من البصل والسماق.
- يُطوى الرغيف فوق الفروج وتكرر هذه الطريقة حتى تنتهي الفراريج.

- يمسح وجه الخبز ببقية خليط الزيت والسماق وتخبز الصينية في الفرن الحار ٤٥٠ْ ف مدة نصف ساعة.
- ينثر قليل من الماء فوق الخبز إذا أصبح لونه ذهبيّاً وتغطى الصينية بورق الألمنيوم حتى لا يحترق الخبز.
- يقدم المسخن حالاً.

**ملاحظة**

المسخَّن الحقيقي هو عبارة عن دجاج صغير الحجم والعمر كي يُشْوى بوقت قليل.

والخبز هو خبز الطابون الذي يخبز في الفرن الطبيعي القديم فوق الحجارة الصغيرة الساخنة. هذا الخبز لا يحترق بسرعة بل يتحمل المُدّة الكافية لشي الدجاج وميزته أنه يمتص الزيت والنكهة.

## هريسة الدجاج

**المقادير**

- ١ دجاجة وزنها كيلو ونصف الكيلو
- ١ كوب من القمح المقشور
- ١٣ كوب من الماء
- ٢ عودان من القرفة وورقتا غار
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- بصلة
- ملح حسب الذوق

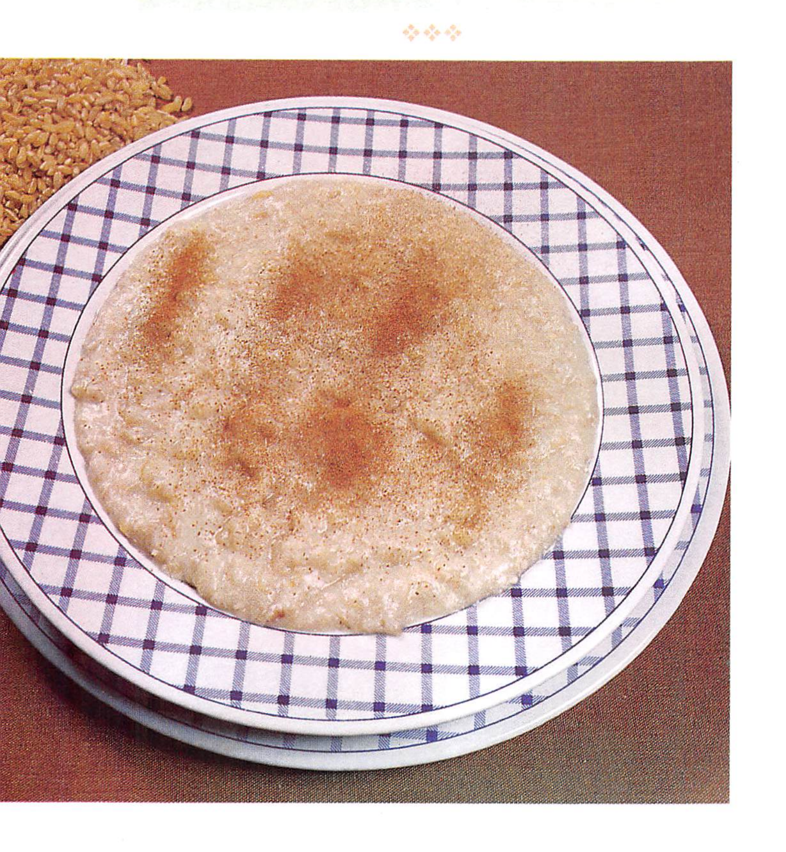
الكمية تكفي ٥ أشخاص

**طريقة التحضير**

- ينزع جلد الدجاجة قبل سلقها.
- توضع الدجاجة المنظفة في طنجرة الضغط (البريستو) ويضاف إليها الماء وورقة الغار والبصلة وعودا القرفة.
- عندما تغلي الدجاجة ترفع الزفرة وتغطى طنجرة الضغط (البريستو). وبعد أن يظهر البخار توضع الصافرة. بعد أن تصفر الصافرة تخفف النار وتترك البريستو على النار مدة نصف ساعة.
- تبرَّد البريستو ويُرفع غطائها بانتباه وتصفى الدجاجة من المرق.
- يغسل القمح المنقَّى من الأوساخ بالماء ويوضع في البريستو ويضاف إليه ٨ أكواب من مرق الدجاج.
- توضع البريستو على النار وعندما يغلي القمح تغطى البريستو وتوضع الصافرة. بعد أن تصفِّر تخفف النار وتترك على النار الخفيفة مدة ساعة.
- في هذه الأثناء يفتت لحم الدجاج إلى قطع صغيرة. بعد أن يبرد القمح يطحن على دفعات مع مرقه في الخلاط الكهربائي حتى تنعم حبوب القمح قليلاً ويتجانس الخليط.
- يعاد الخليط إلى الطنجرة ويضاف إليه كوبان أو أكثر من مرق الدجاج وتضاف فتات الدجاج والملح إليه ويقلب الخليط على النار حتى يغلي.
- يحرك القمح وفتات الدجاج حتى يتجانس الخليط ويصبح لزجاً متماسكاً ويذوب اللحم وتظهر الفقَّاعات على سطحه.
- إذا اشتد الخليط كثيراً يضاف إليه كوب أو كوبان من مرق الدجاج (يجب أن يكون مثل اللبن الزبادي لأنه يؤكل بالملعقة) ويحرك الخليط.
- تقدم الهريسة ساخنة ومزينة بمسحوق القرفة.

**ملاحظة**

عندما تبرد الهريسة يجمد سطحها وتشتد لذلك عندما يعاد تسخينها يضاف إليها كوب من مرق الدجاج.






الطيور

## الحمام المتبَّل

المقادير

- ٧ طيور من الحمام السمين
- ٣ ملاعق طعام من السمن
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- عصير نصف ليمونة حامضة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينظف الحمام من الريش (*) ثم يمرَّر فوق لهب النار حتى يحترق الريش الناعم أو الزغب.
- يجوَّف الحمام من الأمعاء والحويصلة (*) ثم يغسل جيداً من الداخل والخارج ويجفَّف ويقطع حسب الذوق.
- يوضع السمن في قدر على نار متوسطة ويضاف إليه الحمام.
- تضاف التوابل إلى الحمام ويقلب على النار مدة ١٥ دقيقة. كما يضاف إلى الحمام عصير الحامض ونصف كوب ماء.
- تخفف النار تحت القدر وتغطى وتررك على النار مدة ٢٠ دقيقة.
- يقدم ساخناً ومعه سلطة خضار أو حمص بالطحينة.

❖❖❖

## الحمام المشوي



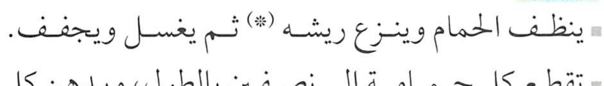
المقادير

- ٤ حمامات وزن الواحدة حوالي نصف كيلو
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة (غير مملَّحة) الذائبة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل

الكمية تكفي شخصين



### طريقة التحضير



- ينظف الحمام وينزع ريشه (*) ثم يغسل ويجفف.
- تقطع كل حمامة إلى نصفين بالطول، ويدهن كل

نصف بالزبدة الذائبة، ثم ينثر خليط الملح والفلفل على الحمام.

- توضع أنصاف الحمام في صينية بحيث يكون القسم المقطوع مواجهاً إلى أعلى.
- توضع الصينية تحت الشوّاية بحيث يكون سطح الحمام بعيداً عن النار مسافة ١٨ سنتيمتراً.
- يقلّب الحمام ويدهن بالزبدة مرتين أو ٣ مرات خلال مدة الشيّ.
- يشوى تحت نار متوسطة مدة ٢٠ـ٣٠ دقيقة.
- عندما يحمّر الحمام، ويصبح من السهل نزع ساق الحمامة من الفخذ، يكون الحمام جاهزاً للأكل.

❖❖❖

## الحمام المحشو بالفريكة

**المقادير**

- ٧ طيور من الحمام (الزغاليل)
- ٣ ملاعق طعام سمن لتحمير الزغاليل
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ٢ كوبان من الماء
- رشة فلفل أسود

**الحشو**

- ٢ كوبان من الفريكة
- ½ كوب صنوبر
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق حب الهال
- ١ بصلة صغيرة مفرومة (حسب الذوق)
- ١ كوب من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كوب سمن أو زبدة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنظف الطيور وتجوّف (*) وتغسل ثم تجفف بخرقة نظيفة وتتبل بالملح والبهار من الداخل والخارج.
- يوضع السمن في القدر ويحمر الصنوبر على نار متوسطة ثم يرفع بملعقة كثيرة الثقوب وتحمّر مكانه البصلة المفرومة على نار خفيفة.
- يضاف إلى السمن كوب الماء والملح والبهارات.
- في هذه الأثناء تنقى الفريكة من الأوساخ وتغسل وتصفّى.
- عندما يبدأ الماء والسمن بالغليان تضاف الفريكة إلى القدر وتغطّى القدر وتترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
- ترفع الفريكة عن النار وتخلط مع حبّات الصنوبر المحمّرة.
- يحشى جوف الحمام جيداً بالفريك ثم تخاط الفتحة بالإبرة والخيط.
- يوضَع الحمام المحشو في قدر ويضاف إليه كوبان من الماء.
- توضع القدر على النار، وبعد أن تغلي، تخفف النار. تغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة ساعة.
- يوضع الحمام في طبق خاص بالفرن ويدخل إلى الفرن الساخن مدة ١٥ دقيقة أو حتى يحمّر وجهه.
- يقدَّم ساخناً مع سلطة الخيار باللبن.

❖❖❖

## الحمام مع الزيتون الأخضر

**المقادير**

- ٥ طيور من الحمام السمين
- ٤ ملاعق طعام من الزبدة
- ¼ كوب من عصير الليمون الحامض
- ٤ أكواب من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من السُكر
- ورقة غار
- ١٥ زيتونة خضراء
- ١ ملعقة صغيرة من الدقيق
- ١ ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح وبهار

الكمية تكفي ٥ أشخاص




- ينظف الحمام ويجوَّف (*) ثم يغسل ويجفف بخرقة نظيفة.
- تقسم كل حمامة إلى نصفين.
- تذوب الزبدة في مقلاة ذات قعر كثيف فوق نار هادئة وتلوَّح فيها أنصاف الحمام حتى تحمّر.

- تضاف ورقة الغار والملح والبهار حسب الذوق.
- تحمّر ملعقة السكر في مقلاة أخرى على النار ثم يضاف إليها عصير الحامض والماء وتحرك جيداً ثم تصب على الحمام.
- يترك الحمام على نار متوسطة حتى يغلي، ثم تخفف النار وتغطى المقلاة تغطية غير كاملة تماماً وتترك هكذا مدة ساعة ونصف أو حتى يصبح الحمام طرياً.
- يضاف الزيتون إلى الحمام قبل انتهاء مدة الطهي بخمس دقائق.
- في وعاء صغير يخلط الدقيق مع الملعقة الصغيرة من الزبدة وقليل من مرق الحمام ثم يضاف إلى الحمام ويحرك المرق جيداً ويترك على النار مدة ١٠ دقائق أخرى.
- يرفع الزيتون والحمام من المقلاة ثم يوضع في طبق عمق.
- يُصفّى المرق ويصب فوق الحمام ويقدم ساخناً.

## الحجل المتبّل

المقادير

حجل واحد
- ١ بصلة صغيرة مقطعة أرباعاً
- ورقة غار صغيرة
- ١ فص واحد من الثوم
- ١/٢ كوب من الخل
- ١ ١/٢ ملعقة من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة

الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير

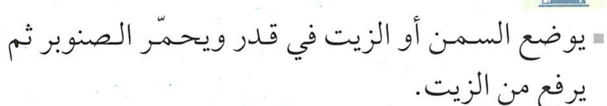
- ينظف الطير (*) ويغسل ثم يجفف ويقطع إلى أقسام مرتبة.
- توضع القطع في قدر وتغطّى بمزيج من البصل وورقة الغار والثوم والخل والملح والبهار.
- تترك القطع في القدر في الثلاجة مدة ساعتين.
- بعد انتهاء المدة، يرفع الطير من المرق ويجفف بقطعة قماش نظيفة ويحتفظ بالمرق جانباً.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٧٥ْ ف.
- توضع الزبدة في مقلاة كبيرة وتحمّر قطع الطير فيها مدة ٤٥ دقيقة وتقلَّب جيداً.
- يصفَّى المرق ويصب فوق القطع ثم توضع المقلاة في الفرن الساخن مدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح طريَّة.
- يقدَّم الطبق مع المعكرونة أو الأرز.

## ديك الحبش المحشو

المقادير

- ديك حبش (ديك رومي) يزن ٣ كيلوغرامات
- ٢ أوقيتا لحم مفروم
- ١/٢ كوب صنوبر
- ١/٢ كوب زيت أو سمن
- ١/٢ كوب من الزبدة الباردة
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الأرز الأميركي
- ١ ملعقة صغيرة من كلّ من الملح وحب الهال والزعفران والبهار
- ٣ أكواب من الماء
- ١ ملعقة طعام من كل من القرفة والبهار والملح

الكمية تكفي ١٠ أشخاص



### طريقة التحضير

- يوضع السمن أو الزيت في قدر ويحمّر الصنوبر ثم يرفع من الزيت.
- يضاف اللحم المفروم إلى السمن وتضاف إليه التوابل ويقلب على النار مدة ٥ دقائق ثم يضاف إليه الماء.
- يغسل الأرز بالماء ويصفى ويضاف إلى اللحم المفروم ويقلّب على النار وتُغطّى القدر.
- بعد أن يغلي الأرز تخفف النار ويترك على النار مدة ٢٠ دقيقة.
- في هذه الأثناء تمرر الحبشة فوق لهب النار حتى يُتخلّص من الزغب.
- تنظّف الحبشة من الداخل بإخراج ما يلصق بعمودها الفقري ثم تغسل من الخارج والداخل وتجفف بمنشفة من الداخل والخارج.
- تدهن الحبشة من الداخل والخارج بالملح والتوابل.
- يضاف الصنوبر إلى الأرز ويخلط ثم تحشى الحبشة بالأرز

وتخاط الفتحة. (يجب أن لا يُرص الأرز داخل الحبشة).

- تشق عدّة جيوب رقيقة في صدر الحبشة وتحشى بقطع من الزبدة المثلّجة.
- يوضع في الصينية الخاصة بشيّ الدجاج والطيور ٦ أكواب من الماء الساخن ثم تثبّت المصفاة الخاصة بالصينية فوق الماء ويوضع الطير فوق المصفاة.
- تُدهن الحبشة من جميع الجهات ببقية الزبدة وتغلّف الصينية مع الحبشة بورق الألمنيوم السميك وتوضع في الفرن الحار وتخبز مدة ٥ ساعات.
- ترفع طلحية الألمنيوم عن الحبشة وتُخبز مرة أخرى بعد أن تُسقى ببعض المرق الذي في الصينية.
- تترك الحبشة مدة ٢٠ دقيقة أخرى حتى تتحمّر جيداً.
- يوضع ديك الحبش في طبق التقديم.
- يصفى مرق الديك ثم تذاب ملعقة طعام من الدقيق في ربع كوب من الماء.
- يضاف مزيج الدقيق إلى المرق ويوضع على النار حتى يغلي ويتكاثف.
- يقدم المرق مع ديك الحبش.

## صدر ديك حبش مع الخردل

**المقادير**

- صدر حبش مع عظمه (حوالي ٢ كيلو)
- ١/٤ كوب من اللبن
- ١ ١/٢ ملعقة طعام من الحصالبان الطازج المفروم أو ملعقة صغيرة ونصف من الحصالبان اليابس rosemary
- ١ ملعقة طعام من الخردل الجاهز
- ملح وبهار حسب الطلب

**الصلصة أو المرق**

- ١/٢ كوب من الخل
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ٢ بصلتان صغيرتان ، مفرومتان
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الحصالبان اليابس rosemary
- ٣ ملاعق طعام من الدقيق
- ٢ كوبان من خلاصة الدجاج الجاهزة
- ملح وبهار حسب الطلب

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف.
- ينظف الصدر بالماء ويجفف بورقة مطبخ ثم يوضع على شبك سلكي فوق صينية للفرن ويدهن جيداً بمزيج الزبدة والحصالبان والخردل.
- ينثر الملح والبهار على صدر ديك الحبش ويشوى بالفرن الحار مدة ساعة وثلاثة أرباع الساعة على أن يُسقى بالمرق الموجود في الصينية كل ٢٠ دقيقة.
- يرفع صدر ديك الحبش من الفرن ويوضع في وعاء التقديم ويغطّى بورقة ألمنيوم كبيرة كي لا تضغط عليه.
- في هذه الأثناء تحضَّر الصلصة: فيرمى المرق الموجود في الصينية التي تشوي الصدر فيها ويوضع الخل فيها وتوضع على نار متوسطة.
- بملعقة مسطحة، يكشط قسم من المرق أو الدهن اللاصق في الصينية ويحرك مع الخل حتى يغلي ويتكاثف وتقل كميته. (مدة دقيقتين)
- يرفع عن النار ويوضع جانباً.
- في مقلاة متوسطة الحجم تذوَّب الزبدة ويضاف البصل المفروم والحاصلبان ويلوَّح البصل على النار حتى يذبل قليلاً. (مدة ثلاث دقائق)
- يضاف الدقيق ويحرك جيداً حتى يحمَّر لونه. (مدة ٤ دقائق)
- يضاف مرق الدجاج ومزيج الخل مع التحريك المستمر ويخفق بالشوكة حتى يغلي. عندها يحرَّك بين الحين والآخر ويترك على النار حتى يتكاثف. (مدة ٥ دقائق)
- تضاف التوابل إلى الصلصة وتقدم إلى جانب صدر ديك الحبش.



## العصافير المحمَّرة - ١ -



المقادير

- ١٠ عصافير
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ½ كوب سمن أو زبدة
- ١ بصلة متوسطة الحجم مفرومة فرماً خشناً

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنظف العصافير من الريش (*) وتجوَّف وينظَّف داخل العصافير من الأمعاء.
- تغسل من الداخل والخارج وتجفَّف بخرقة نظيفة.
- يوضع السمن في القدر على النار وتضاف العصافير والبصل إلى السمن وتقلَّب فيه.
- تضاف التوابل وتقلَّب العصافير على نار خفيفة مدة ٢٠ دقيقة.
- يضاف عصير الحامض إلى العصافير وتحرك على النار مدة ٥ دقائق.
- تقدم العصافير ساخنة مع سلطة الخضار.

## العصافير المحمَّرة - ٢ -

المقادير

- ٦ عصافير صغيرة
- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- ½ كوب ماء
- رشة فلفل ورشة قرفة ورشة ملح

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- يحمى الفرن إلى ٤٥٠° ف.
- تنظف العصافير (*) وتغسل ثم تجفف وتتبَّل ويغطى كل عصفور بشريحتين رفيعتين من الدهن.
- توضع الزبدة والماء في صينية وتوضع العصافير فيها وتطهى في الفرن مدة ٥ دقائق ثم تخفف الحرارة إلى ٣٥٠° ف وتترك العصافير في الفرن مدة تتراوح بين ٥ دقائق و١٥ دقيقة حسب حجمها.




السمك



## سمك التراوت بالخضار

**المقادير**

سمكة تراوت كبيرة ، حوالي ١/٢ كيلو
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
١/٢ كوب من شرائح البصل
٢ حبتان من الفلفلة الخضراء مقطعة إلى جوانح
١/٤ كوب من الزبدة
١/٢ ليمونة مبشورة
٢ ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض
ثوم
ملح

الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير

- تُسخن الشوَّاية، وينزع حسك السمكة (*).
- تقطع السمكة إلى قطع صغيرة أو تضرب قليلاً بمطرقة اللحم حتى تصبح مسطحة.
- يفرك وعاء بقليل من الثوم ثم يوضع فيه الفلفل والزيت ويخلطان جيداً.
- يحرك ربع الكوب من الزبدة بالشوكة حتى تصبح الزبدة لينة ثم تخلط مع عصير الليمون الحامض والبصل وجوانح الفلفلة الخضراء وقشر الحامض المبشور والزيت والبصل.
- تغطى السمكة بالمزيج على جنبيها، ثم توضع في صينية مدهونة بقليل من الزبدة.
- توضع السمكة تحت الشواية وتترك حتى تحمّر وتقلب مرة واحدة أثناء الشي.
- بعدما تشوى السمكة تدهن بمزيج الزبدة جيداً وتزين بالبقدونس وتقدم.

## سمك التراوت (الترويت) المشوي

**المقادير**

٤ سمكات صغيرة من التراوت (وزن الواحدة حوالي ٣٠٠غ) منظفة ومنزوعة حراشفها (*)
١/٤ كوب من المارجرين أو الزبدة المذوبة
١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرَ (الحريّف)
١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تدهن صينية بقليل من الزبدة ويرتب السمك عليها.
- تمزج الزبدة المذوَّبة مع عصير الليمون ويدهن سطح السمك بنصف هذا المزيج بواسطة فرشاة خاصة.
- تُشوى صينية السمك في الفرن مدة ٥ أو ٨ دقائق تحت نار تبعد عنها مسافة ٥ سنتيمترات.
- بعد أن يُشوى سطح السمك تنثر عليه نصف كمية التوابل المطلوبة ثم يقلب ويدهن السطح الآخر بالكمية الباقية من مزيج الزبدة ويُشوى مدة ٥ أو ٨ دقائق أخرى.
- ينثر سطح السمك بالكمية الباقية من التوابل، ويقدم مُزيّناً بالبقدونس المفروم وقطع الليمون، أو يقدم إلى جانب الصلصة الهولندية (*).





# سمكة حرة (حرِّيفة) بالطحينة



## المقادير

سمكة واحدة (٢ كيلو) من سمك اللُّقُّس أو الحَفَش
١٠ فصوص ثوم ، مدقوقة
٢ ملعقتا طعام من مسحوق الكزبرة اليابسة
½ كوب جوز مدقوق (حسب الذوق)
١ كوب طحينة
١ كوب من عصير الليمون الحامض
½ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي
¼ كوب صنوبر
١ ملعقة طعام من الملح
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف
٢ كوبان من الماء
بصلة متوسطة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

## طريقة التحضير

- تُشوى السمكة (*) وتوضع جانباً.
- تخفق الطحينة مع الماء وعصير الليمون الحامض جيداً حتى تصبح ملساء.
- تفرم البصلة فرماً ناعماً وتلوّح بملعقتي زيت على نار هادئة.
- يدق الثوم والكزبرة ناعماً.
- يحمّر الصنوبر ببقية الزيت ويوضع جانباً.
- يضاف الملح إلى مزيج الطحينة وتوضع على النار ويُحرك باستمرار حتى يغلي المزيج.
- تترك الطحينة على نار هادئة مع التحريك إلى أن تجمد قليلاً، وإلى أن تظهر نقاط صغيرة من زيت الطحينة على سطحها (مدة التحريك من ٥ ــ ١٠ دقائق).
- تضاف الكزبرة والثوم والبصل وبقية التوابل إلى الطحينة ويحرك المزيج على النار مدة دقيقة.

- يضاف الجوز المدقوق إلى الطحينة ويحرك المزيج.
- توضع السمكة المشوية في طبق كبير ويصب مزيج الطحينة فوقها وتزين بحبات الصنوبر المحمّرة.
- تقدم باردة أو ساخنة.

❖❖❖

## سمكة حرَّة (حرِّيفة) مع الكزبرة الخضراء




سمكة كبيرة (١٠٠٠غ) أو كيلو سمك صغير
٥ باقات كزبرة خضراء ، مفروقة ناعماً
٣ رؤوس ثوم
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّ (الحرِّيف)
١ ملعقة طعام المن الملح
١ كوب زيت لقلي السمك
١ ملعقة صغيرة من الكمُّون
¼ كوب من الدقيق
½ كوب من عصير الليمون الحامض

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُنظّف السمك أو السمكة (❋).
- يُخلط الدقيق والكمُّون والملح جيداً ثم تغمس السمكة في الخليط حتى تُغطّى جيداً.
- يوضع الزيت في مقلاة ويُسخن جيداً على نار قوية ثم توضع السمكة في المقلاة وتُقلى حتى تحمّر جيداً.
- يدق الثوم مع ملعقة صغيرة من الملح ثم يضاف إلى الكزبرة المفرومة.
- يوضع خليط الكزبرة والثوم في الزيت الذي قُليت فيه السمكة ويُقلى على نار معتدلة حتى تذبل الكزبرة والثوم.
- يُضاف الفلفل الأحمر الحار إلى الخليط ويُحرك.
- يُنزع لحم السمكة عن حسكه ثم يُقطّع قطعاً صغيرة.
- يرفع خليط الكزبرة من الزيت بواسطة ملعقة متعددة الثقوب.
- تسكب الكزبرة في طبق كبير وترتب قطع السمك فوق الكزبرة.
- يؤكل بارداً مع عصير الليمون الحامض.

❖❖❖

## سمك السردين بالفرن




١ كيلو من سمك السردين الصغير
½ كيلو بندورة حمراء
٣ بصلات مقطعة إلى حلقات رقيقة
١ ملعقة طعام من مسحوق الكزبرة اليابسة
٥ فصوص من الثوم
½ كوب من عصير الليمون الحامض
١ باقة كزبرة خضراء مفرومة
رشة فلفل حريف أحمر
١ ملعقة طعام من الملح
١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
½ كوب من زيت الزيتون
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
رشة كمون

الكمية تكفي ٨ أشخاص

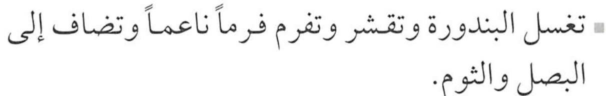


### طريقة التحضير

- ينظف السمك ويغسل ويصفى من الماء.
- توضع حلقات البصل في طبق بايركس (زجاجي) خاص بالفرن.
- يدق الثوم ومسحوق الكزبرة ويضاف الخليط إلى البصل.





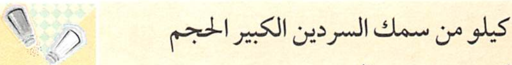


- تغسل البندورة وتقشر وتفرم فرماً ناعماً وتضاف إلى البصل والثوم.
- يضاف عصير الليمون والزنجبيل والكزبرة الخضراء والفلفل والملح والسمك والزيت إلى خليط البصل ويقلب الخليط بالشوكة.
- يحمى الفرن إلى درجة ٤٠٠° ف ويخبز السمك مدة ١٥ دقيقة.
- يقدم السمك بارداً أو ساخناً.

◆◆◆

## سمك السردين مع الجبن بالفرن

### المقادير



كيلو من سمك السردين الكبير الحجم

½ كوب من زيت الزيتون

½ كيلو من البندورة الحمراء المقطّعة إلى شرائح

١ بصلة كبيرة مفرومة إلى شرائح

١ ملعقة طعام من الكزبرة الخضراء

عصير ليمونة حامضة

٤ فصوص ثوم مفرومة

١ ملعقة صغيرة من الملح «حسب الذوق»

¼ كوب من جبن البارميزان «حسب الذوق»

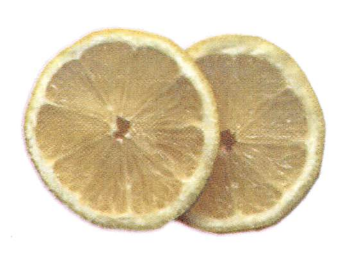
فتات خبز

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينظف السردين ويغسل ويصفّى.
- يوضع الزيت في المقلاة ويوضع على نار خفيفة.
- يحمّر السمك بالزيت ويوضع جانباً.
- تضاف شرائح البصل والثوم إلى زيت السمك ويقلب على النار حتى يذبل البصل. تضاف الكزبرة الخضراء والبندورة إلى البصل ويقلب الخليط على النار مدة ٣ دقائق.
- يضاف الملح وعصير الحامض إلى خليط البندورة.
- يصبّ خليط البندورة في طبق بايركس ويُصفّ فوقه السمك.
- تنثر فتات الخبز والجبن فوق السردين ويخبز في الفرن الحارّ مدة ٥ ـــ ١٠ دقائق.

◆◆◆



## سمك السردين المقلي



المقادير

١/٤ كيلو من سمك السردين الصغير
١/٤ كوب من الدقيق
ملح ، فلفل ، كمُّون
زيت نباتي للقلي
عصير ليمونة حامضة
بضع أوراق من البقدونس

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُغسل السمك في الماء الباردة ويُصفّى.
- يمكن قطع رؤوس السمك بالسكين ثم يعصر بطن السمك قليلاً بالأصابع حتى تخرج أحشاؤه.
- يقلب السمك في وعاء فيه خليط من الدقيق والتوابل، ثم يوضع في سلَّة خاصة للقلي.
- تُهزّ السلة قليلاً للتخلص من الدقيق الزائد.
- توضع السلة داخل مقلاة كبيرة فيها زيت ساخن جداً، وتقلى مدة ٣ أو ٤ دقائق.
- يُصفّى السمك على ورق لامتصاص الزيت ثم يصب فوقه عصير الليمون.
- يُوضع السمك في طبق ويزيَّن بالبقدونس.

## سمك السول المشوي



المقادير

٤ أو ٨ شرائح (فيليه) من سمك السول
قليل من الحليب
قليل من الزبدة المذوَّبة
بقدونس للتزيين

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- تُنقع الشرائح في قليل من الحليب مدة ٣٠ دقيقة ثم تصفى وتُدهن بالزبدة.
- تُشوى في الفرن حتى تصبح طريَّة (مدة ٣ أو ٤ دقائق).
- تُزيَّن بالبقدونس وشرائح الليمون وتُقدم.

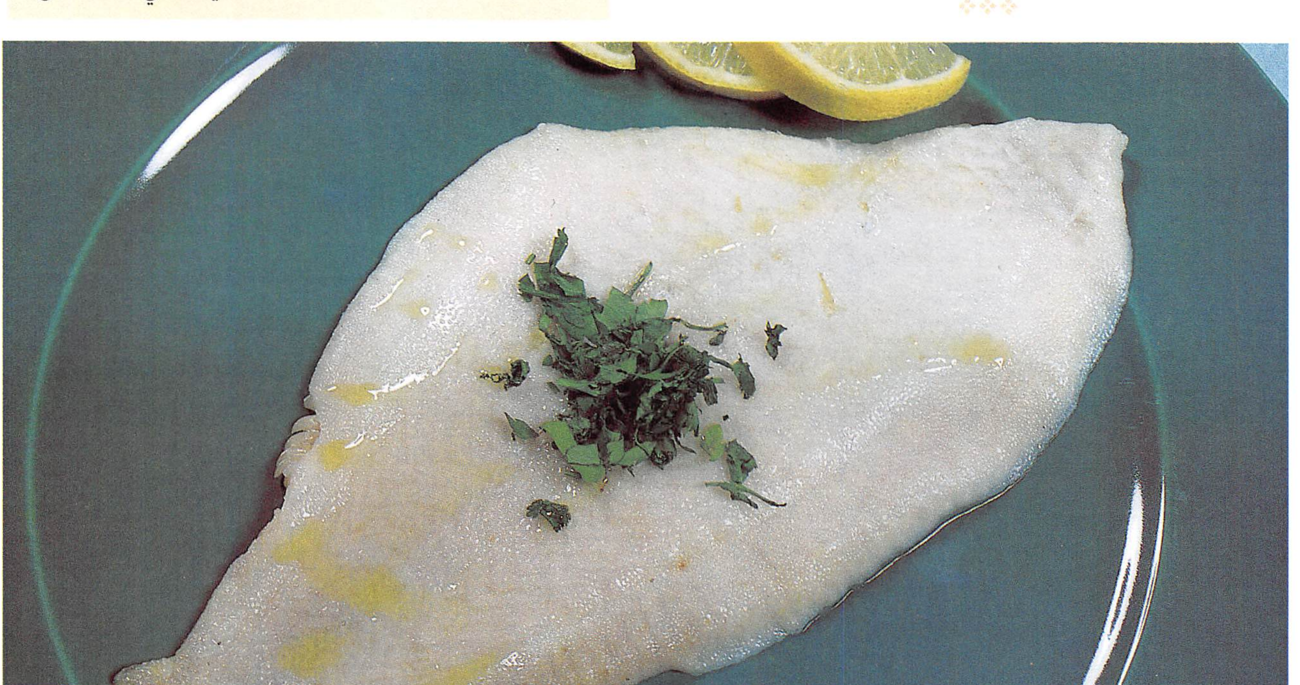
## سمك السول بالزبدة

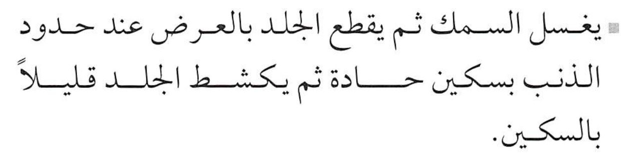


المقادير

٧٠٠ غ من سمك موسى (حوالي سمكتان)
١/٤ كوب من الدقيق مع رشة ملح ورشة فلفل أسود
١/٤ كوب من الزبدة
٢ ملعقتان طعام زيت الزيتون
٢ ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض
١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

الكمية تكفي ٤ أشخاص

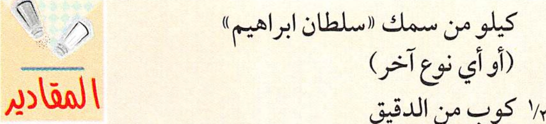




## طريقة التحضير

- يغسل السمك ثم يقطع الجلد بالعرض عند حدود الذنب بسكين حادة ثم يكشط الجلد قليلاً بالسكين.
- يمسك طرف الجلد بقطعة قماش ويشد الجلد باتجاه الرأس ثم يقطع.
- يغمس السمك بخليط الدقيق جيداً.
- توضع نصف كمية الزبدة مع الزيت في مقلاة وتوضع المقلاة على النار.
- يحمّر السمك مدة دقيقتين ثم يقلب ويحمَّر من الجهة الأخرى وأثناء التحمير تُهز المقلاة حتى لا يلتصق السمك بالمقلاة لأن الزبدة قليلة.
- يوضع السمك في الطبق المعد له ثم توضع بقية الزبدة في مقلاة أخرى وعندما يتغير لونها يضاف عصير الحامض إليها ثم تسكب الزبدة فوق السمك.
- يزين السمك بالبقدونس وبحلقات الحامض ويقدم حالاً.

❖❖❖



## سمك «سلطان ابراهيم» المقلي

### المقادير

- كيلو من سمك «سلطان ابراهيم» (أو أي نوع آخر)
- ½ كوب من الدقيق
- ½ ملعقة صغيرة من الكمّون
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢ كوبان من الزيت النباتي

الكمية تكفي ٣ أشخاص



## طريقة التحضير

- يُنظّف السمك (*) ويُغسل ويُصفّى.
- يُخلط الدقيق والكمُّون والملح في وعاء وتُغمس كل سمكة على حدة في هذا الوعاء حتى تغطى بالدقيق.
- في هذه الأثناء يُوضع الزيت في مقلاة على النار ويُسخن جيداً.
- يوضع عدد قليل من السمك في المقلاة ليسهل تقليبه.
- عندما يحمّر السمك يوضع في طبق ويزيَّن بقطع الحامض ويقدم ساخناً مع السلطة والمقبلات.

❖❖❖

## سمك الطون بصلصة البندورة

### المقادير

٢ علبتان من سمك الطون الجاهز
عصير نصف ليمونة حامضة
ملح وفلفل
٤ حبات من فيليه الأنشوا
١¼ ملعقة طعام وربع الملعقة من زيت الزيتون
١ بصلة واحدة مفرومة
٤ حبات بندورة مقشرة (*) ومفرومة فرماً ناعماً
فص ثوم واحد مدقوق
١ ملعقة طعام من الخل
بقدونس مفروم

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يُحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠ْ ف.
- يرفع الطون من العلب بحذر حتى لا يتفتت، ويوضع جنباً إلى جنب في طبق خاص بالفرن.
- يُصب عصير الليمون على الطون ثم يتبل بالملح والفلفل.
- يُزين الطون بفيليه الأنشوا.
- يُسخن زيت الزيتون في مقلاة صغيرة وتضاف إليه البصلة وتُلوَّح حتى تذبل. عندها تضاف البندورة والثوم ويُترك المزيج على النار حتى يخثر (يصبح كثيفاً).
- تصب هذه الصلصة على الطون ويُغطى الطبق ثم يوضع في الفرن مدة ١٠ أو ١٥ دقيقة.
- يُقدم ساخناً ويُزين بالبقدونس المفروم.

## السمك المشوي

**المقادير**

- سمكة وزنها كيلو أو ٢ كيلوغرام
- ¼ كوب من زيت الزيتون أو زيت نباتي
- ٦ شرائح من الليمون الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة كمّون
- رشة مسحوق كزبرة جافة
- رشة بهار

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- تُنَظَّف السمكة (*).
- تدهن السمكة من الداخل ومن الخارج بالتوابل والملح ثم تدهن بالزيت جيداً.
- توضع شرائح الليمون الحامض في جوف السمكة وعلى سطحها وتغلّف جيداً بورق الألمنيوم.
- توضع السمكة في فرن حار (٣٥٠° ف) مدة ٢٥ دقيقة.
- ترفع السمكة من الفرن وتزال شرائح الليمون.
- تقدم حسب الطلب.

❖❖❖

## شرائح السمك المشوية

**المقادير**

- ١ كيلو من شرائح السمك (*)
- ¼ كوب من المار جرين أو الزبدة المذوّبة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل

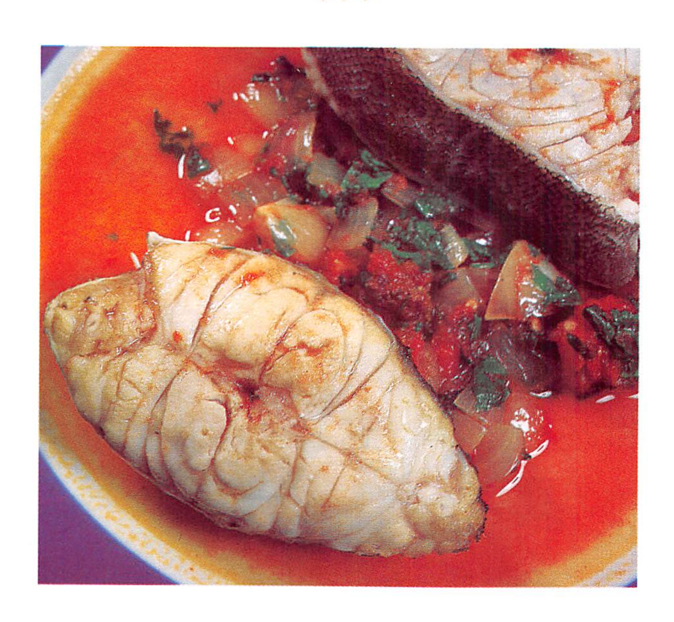
الكمية تكفي ٦ أشخاص



### طريقة التحضير

- تُدهَن صينية بقليل من الزبدة ثم تُرتب شرائح السمك عليها.
- تخلط الزبدة المذوَّبة والبقدونس جيداً، ثم يُدهن سطح كل شريحة من السمك بنصف كمية هذا الخليط.
- تُوضع الصينية في الفرن مدة تتراوح بين ٥ و٨ دقائق، تحت نار تبعد عنها مسافة ٥ سنتيمترات.
- تخلط التوابل وينثر نصفها على سطح شرائح السمك ثم تقلب ويدهن سطحها الثاني بالكمية الباقية من خليط الزبدة والبقدونس، وتُشوى مدة ٥ أو ٨ دقائق أخرى.
- ترفع من الفرن وتنثر عليها الكمية الباقية من التوابل وتقدم الشرائح مع الصلصة الهولندية (❖).

❖❖❖



## شرائح السمك بالفرن

**المقادير**

- ٤ شرائح سمك لقّس أو حفش
- ٢ بصلتان
- ١ رأس ثوم
- ½ كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ١ كيلو بندورة حمراء مفرومة
- ½ كوب زيت زيتون
- ¼ كوب عصير ليمون حامض
- ½ كوب ماء
- ١ ملعقة طعام ملح
- رشة فلفل أسود رشة بهار ورشة فلفل أحمر حرّيف

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يفرم البصل والثوم ويلوّحان بالزيت على نار خفيفة مدة ٥ دقائق.

- تضاف الكزبرة المفرومة والبندورة إلى البصل والثوم ويحرك الخليط على النار.
- تضاف البهارات والملح والماء وعصير الليمون إلى الخليط ويترك على نار خفيفة مدة ١٥ دقيقة.
- في طبق خاص بالفرن تصب نصف كمية خليط البصل والبندورة.
- تصف شرائح السمك فوق المزيج ثم تصب بقية الصلصة فوق شرائح السمك.
- يوضع الطبق في فرن حار مدة ١٥ دقيقة.
- يقدم السمك ساخناً مع البطاطا المقليَّة.

## السمك بالطحينة

**المقادير**

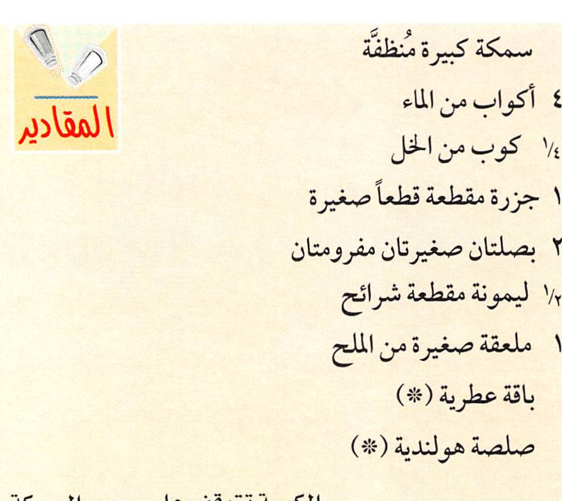
- ٢ كيلو من سمك اللُّقس (أو الهامور)
- ١ كوب طحينة
- ١٠ بصلات
- ٢ كوبان من الزيت النباتي لقلي البصل
- ١ كوب عصيرأبو صفير
- ١/٢ كوب عصير ليمون حامض
- ١ ملعقة طعام من الخلّ
- ١ كوب ماء
- ٢ ملعقتا طعام من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من الكمُّون

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُنظّف السمكة أو السمكات (*) ثم تدعك بقليل من الملح والكمون من الداخل والخارج.
- يوضع الزيت في مقلاة وتحمر السمكات ثم ترفع من الزيت.
- يُقشّر البصل ويُقطع جوانح رفيعة ويُقلى بالزيت الذي حُمِّرت به السمكة، حتى يذبل.
- تخلط الطحينة بالحامض والخل والملح والكمُّون وكوب الماء ثم يضاف البصل المقلي إلى مزيج الطحينة.
- يجب أن يكون خليط الطحينة لزجاً وليس جامداً.
- توضع السمكات في صينية خاصة بالفرن ويصب فوقها خليط الطحينة ثم توضع في فرن ساخن متوسط الحرارة (٣٥٠°ف) مدة ١٥ دقيقة.
- تقدم السمكات ساخنة إلى جانب السلطة.

## السمك المسلوق



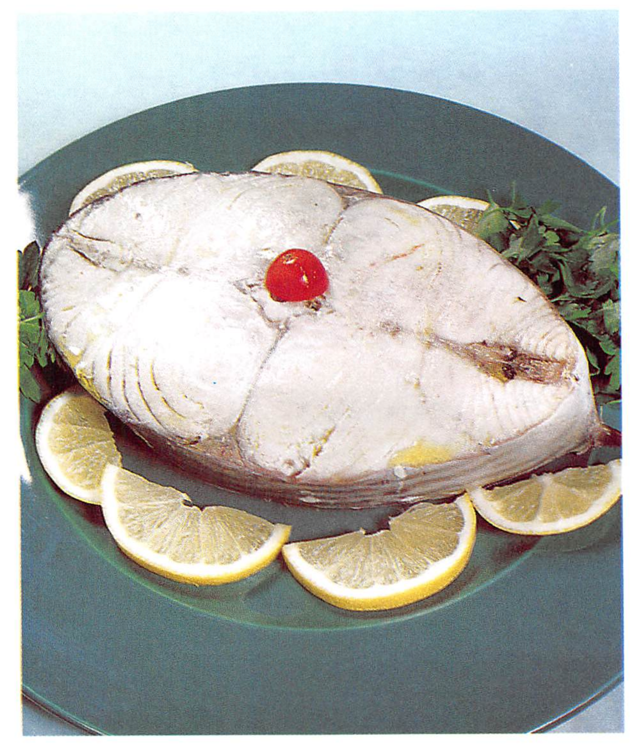
**المقادير**

- سمكة كبيرة مُنظفَّة
- ٤ أكواب من الماء
- ١/٤ كوب من الخل
- ١ جزرة مقطعة قطعاً صغيرة
- ٢ بصلتان صغيرتان مفرومتان
- ١/٢ ليمونة مقطعة شرائح
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- باقة عطرية (*)
- صلصة هولندية (*)

الكمية تتوقف على حجم السمكة

### طريقة التحضير

- يُسَخَّن الماء في قدر كبيرة ويضاف إليه سائر المقادير ما عدا الصلصة والسمكة.



- عندما يغلي المزيج تخفف الحرارة وتُغطى القدر وتترك على النار مدة ٥ دقائق.
- تضاف إلى المزيج ٤ حبات من الفلفل الأسود ويعاد إلى النار مدة ٥ دقائق أخرى.
- يرفع عن النار ثم يصفى ويوضع جانباً.
- تغلّف السمكة بعد تنظيفها (*) في قماش من الشاش حتى لا تتفتت.
- توضع السمكة المغلّفة في قدر ويصب فوقها المزيج المصفى ثم يغطى القدر ويوضع على نار هادئة.
- يحتاج كل كيلو من السمك إلى ١٥ دقيقة حتى يسلق. فإذا كان وزن السمكة ٢ كيلو فهي تحتاج إلى ٢٥ دقيقة تقريباً لكي تسلق.
- تصفى السمكة وينزع عنها قماش الشاش وتقدم ساخنة إلى جانب الصلصة الهولندية.

## السمك المطبوخ على البخار (Steamed)

**المقادير**

- ١ سمكة كبيرة وزنها حوالي كيلو غرام، منظّفة
- ¼ كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ليمونة حامضة واحدة مقطعة شرائح
- ١ قطعة زنجبيل طولها ١٠ سنتمترات مقطعة عيدان رقيقة
- ١ فلفلة خضراء حرّيفة طويلة، مقطعة دوائر صغيرة
- ٢ بصلتان خضراوان مقطعتان قطعاً صغيرة مائلة
- ¼ كوب زيت نباتي
- ¼ كوب من صلصة الصويا الجاهزة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يملأ ثلث قدر خاصة بالطبخ على البخار (steamer) بالماء وتوضع على النار.
- تحزّز السمكة بالسكين في أماكن مختلفة ثم يُحشى جوفها بنصف كمية الكزبرة المفرومة وقليل من شرائح الليمون.
- تنثر عيدان الزنجبيل فوق السمكة وتوضع في القدر وتغطى القدر وتترك على النار مدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة أو عندما يسهل إدخال شوكة في السمكة وتفتيت لحمها.
- ترفع السمكة من القدر وتوضع في وعاء التقديم وتزيّن بقطع الفلفل والبصل وما تبقى من الكزبرة ثم تُصبّ صلصة الصويا عليها.
- يحمى الزيت على النار حتى يظهر الدخان فوق المقلاة ويصب على السمكة.
- تقدم حالاً.

## أقراص السمك والبطاطا

**المقادير**

- ١ كيلو سمك لقّس أو حفش
- ٣ أكواب من البطاطا المسلوقة المهروسة
- ٣ بيضات
- ¼ كوب من الدقيق
- ½ كوب من الكعك المطحون
- ٢ كوبان من الزيت للقلي
- ١ ملعقة طعام ملح
- رشة بهار، رشة قرفة، رشة فلفل أسود، رشة كمّون
- ١ ملعقة صغيرة من الخل

الكمية تكفي ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تنظف السمكة وتشوى (*)
- يزال الحسك والجلد ثم يعجن السمك مع البطاطا المهروسة والبهارات جيداً.
- يضاف صفار البيض والخل إلى معجون السمك ويعجن جيداً.
- تقسم عجينة السمك والبطاطا إلى قطع صغيرة (حسب الطلب).
- تغمس قطع السمك بالدقيق وتصف في طبق. ثم تغمس بزلال البيض المخفوق وتغمس بالكعك.
- تحمّر بالزيت على نار متوسطة الحرارة وتقدم ساخنة ومزينة بالبقدونس وحلقات الليمون الحامض.

## كبة السمك




- ١ كيلو من السمك اللقس أو الحفش
- ٢ كوبان من البرغل الناعم
- ٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ٣ ملاعق صغيرة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من البهار
- ٢ ملعقتا طعام من قشر البرتقال المبشور
- ١/٤ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود
- ٢ باقتان من الكزبرة الخضراء
- ١/٢ كوب من زيت الزيتون
- ٥ بصلات كبيرة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من العصفر أو الزعفران

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُنظّف السمك (*) وينزع عظمه وحسكه وجلده.
- يفرم السمك فرماً ناعماً بماكنة اللحم ويضاف إليه البصل المفروم والكزبرة الخضراء المفرومة والتوابل والملح وقشر البرتقال ويعجن الخليط جيداً.
- ينقى البرغل ويغسل ويصفى، ثم يعجن مع خليط السمك والبصل ويفرم مرة أخرى في ما كنة اللحم.
- يعجن خليط السمك وأثناء العجن يضاف قليل من الماء البارد كي تبقى كبة السمك متماسكة وطرية ثم توضع جانباً في الثلاجة.
- يقشر البصل ويفرم إلى جوانح أو حلقات رقيقة ويحمّر على النار بزيت الزيتون ويضاف إليه الزعفران.
- يصفى البصل من الزيت ويوضع في قعر الصينية المُعدَّة للخَبز، ثم يُنثر عليه قليل من الملح.
- يحمى الفرن إلى درجة ٤٢٥° ف.
- ترق كبة السمك بين طبقتين من الورق المشمَّع بشوبك خاص حتى تصبح سماكتها سنتيمترين.
- يزال الورق المشمَّع عن كبة السمك ويوضع رغيف الكبة فوق البصل المحمر في الصينية.
- تغمر الكبة ببقية الزيت وتقطع إلى قطع صغيرة (حسب الطلب).
- توضع الصينية في الفرن الحار مدة ١٥ دقيقة.
- تقدم إما باردة أو ساخنة مع السلطة المشكلة.





## كرات السمك



المقادير

- ١ كوب من لحم السمك الأبيض المفروم فرماً ناعماً
- ٣/٤ الكوب من الكعك المطحون
- ملح وفلفل (حسب الرغبة)
- صفار بيضة واحدة
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- ١ بيضة واحدة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُمزَج قطع السمك مع نصف كمية الكعك المطلوبة والتوابل وعصير الليمون وصفار البيضة وتخفق جيداً حتى يخلو المزيج من الكتل.
- يقسم المزيج إلى ٨ أقسام وتهيأ كل واحدة على شكل كرة صغيرة.
- تخفق البيضة ثم تَمرَّغ كل كرة فيها وبعدها تمرَّغ بالكعك المطحون جيداً.
- تُقلى كرات السمك في الزيت النباتي مدة ٥ أو ٦ دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً.
- تُصفى كرات السمك على ورقة لامتصاص الزيت وتقدم ساخنة أو باردة.

## كروكيت السمك



المقادير

- ١/٢ كيلو من شرائح (فيليه) السمك الطازج
- ملح وفلفل
- ١ ١/٤ عصير ربع ليمونة حامضة
- ١ ١/٤ كوب وربع الكوب من الحليب
- شريحة من البصل
- ورقة غار
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ١/٤ كوب وملعقتا طعام من الدقيق
- ١ ملعقة صغيرة من الجيلاتين (الجلّو) مذوّبة بملعقة طعام من الماء البارد
- بيضة واحدة مخفوقة

للقلي

- ٣ ملاعق دقيق
- بيضة واحدة مخفوقة
- كعك مطحون

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يُغسل السمك ويُجفّف ويوضع في طبق خاص بالفرن، مدهون بالزبدة وتنثر بضع قطرات من عصير الليمون على السمك.
- يغطى الطبق ويوضع في فرن درجة حرارته ٣٢٥°ف مدة ١٠ أو ١٢ دقيقة.
- يسخن الحليب مع شريحة البصل وورقة الغار ويرفع قبل أن يصل إلى درجة الغليان ويصفّى، ثم يترك جانباً ليبرد.
- في هذه الأثناء يزال جلد السمك وعظمه(*) ويفرم لحمه الأبيض أو يهرس.
- تذوب الزبدة في إناء صغير ويضاف إليها الدقيق ويحرك جيداً ثم يرفع عن النار ويضاف إليه الحليب المصفّى ويُخفق المزيج جيداً منعاً لظهور الكتل.
- يتبل المزيج ويحرك فوق نار هادئة حتى يغلي.
- تخفف النار مرة أخرى ويُترك المزيج عليها مدة دقيقة واحدة.
- تضاف قطع السمك المفرومة إلى هذا المزيج على دفعات.



- يضاف الجيلاتين المذوَّب إلى المزيج السابق ويحرك جيداً ثم البيضة المخفوقة ويتبل الخليط حسب الذوق.
- يصب هذا الخليط في صينية مربعة ويُترك ليبرد قليلاً ثم يوضع في الثلاجة حتى يبرد ويصبح جامداً.
- يقطع خليط السمك قطعاً طولها ٧ سنتيمترات وعرضها ٢ سنتيمتر أو ٣.
- توضع قطع السمك على لوح خشبي عليه قليل من الدقيق وتُدوّر كل قطعة بمساعدة سكينتين مسطحتين وتهيأ على شكل أسطواني، ثم تغمس بالبيض وتغمس بخليط الدقيق والكعك.
- تقلى الكروكيت أو قطع السمك في مقلاة كبيرة فيها كمية من الزيت كافية لتغطية الكروكيت تماماً.
- من الأفضل أن توضع كمية من الكروكيت في سلّة أو مصفاة حديدية خاصة للقلي وعندها توضع في المقلاة.
- عندما تحمّر الكروكيت ويصبح لونها ذهبياً غامقاً تُصفّى جيداً وتوضع على ورق خاص ليمتص الزيت.

## كفتة السمك



### المقادير

- ١/٢ كيلو من بقايا لحم السمك المطبوخ
- ٣ بطاطات متوسطة الحجم
- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- بيضة واحدة
- ملح وفلفل
- ١ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يُفرم لحم السمك فرماً ناعماً. ثم تسلق البطاطا وتصفى وتهرس جيداً.
- تضاف الزبدة والبيضة ولحم السمك إلى البطاطا المهروسة وتخلط جميع المقادير جيداً.
- يتبل المزيج بالملح والفلفل ويضاف إليه البقدونس المفروم.
- تصب ٦ ملاعق طعام أو أكثر للقرص الواحد على طبق



خشبي عليه قليل من الدقيق وتهيأ على شكل أقراص بمساعدة سكينتين مسطّحتين.

- تغمس الأقراص في البيض ثم في الكعك المطحون، وتقلى في الزيت النباتي.
- عندما تحمّر الأقراص، تقلب إلى الجهة الأخرى بحذر.
- تصفى وتقدم ساخنة مع صلصة البندورة أو الكاتشاب.

❖❖❖

## فطائر السمك



المقادير

١ علبة من عجينة الباف المثلجة الجاهزة ، أو المحضّرة في البيت (*)

٢ ملعقتا طعام من الزبدة

¼ كيلو من فيليه (شرائح رفيعة) السمك (*)

عصير نصف ليمونة حامضة

١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم

١ بيضة واحدة مخفوقة

قليل من البقدونس للتزيين

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- عندما تصبح العجينة طرية، ويزول عنها الثلج (إذا كانت مثلجة) ترق جيداً على رَفٍّ عليه قليل من الدقيق.
- ثم تُقطّع إلى ٤ مربعات عرضها ٤ سنتيمترات وتوضع في صينية وتترك في مكان بارد.
- يُحمى الفرن إلى ٤٥٠ ْف
- تُذوّب الزبدة في وعاء وتُقطع الفيليه بعد سلخ الجلد عنها إلى قطع وتضاف إلى الزبدة مع الملح والفلفل وعصير الليمون والبقدونس.
- يُخلط هذا المزيج جيداً ويُغطى، ثم يترك على النار مدة ٥ دقائق. ويهز الوعاء بين الحين والآخر ثم يترك ليبرد.
- يقسم الخليط على مربعات العجين الأربعة وتوضع كميات متساوية منه في وسط كل مربّع.
- تُرطّب زوايا المربع وجوانبه وتجذب كل زاوية إلى الوسط.
- يضغط على العجين قليلاً لكي تلتصق الزوايا.
- يُدهن كل مربّع بالبيضة المخفوقة، بواسطة فرشاة.
- تخبز في الفرن مدة ١٠ دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون.
- تقدم مزيّنة بالبقدونس.

❖❖❖

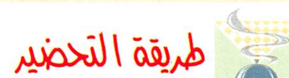
## سمك غراتان بالصلصة البيضاء



المقادير

- ١ كيلو من فيليه السمك بدون حسك
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ بصلة خضراء مفرومة ناعماً
- ١/٣ كوب من الدقيق
- رشة فلفل أبيض ورشة ملح
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الحليب السائل
- ١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- ١ ١/٢ كوب ونصف من جبن الموزاريلا المبشور
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور الطازج

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يحمى الفرن إلى درجة ٤٠٠° ف.
- توضع شرائح السمك في صينية مدهونة بالزيت وينثر فوقها الزنجبيل وتغطى بورق ألمنيوم ثم تخبز مدة ١٥ دقيقة.
- تذاب الزبدة في قدر على نار خفيفة وتضاف البصلة وتقلب على النار حتى تذبل.
- يضاف الدقيق والملح والفلفل ويحرك ثم يضاف الحليب بالتدريج أثناء التحريك.
- يترك خليط الحليب والبصل على النار حتى يتكاثف مدة ٣ دقائق ثم يرفع عن النار.
- يضاف الجبن وعصير الليمون إلى الحليب ويخلط جيداً.
- تصب الصلصة فوق السمك وتخبز في الفرن مدة ٣ دقائق، حتى يتشرب السمك الصلصة البيضاء.
- تنثر ملعقتا بقدونس مفروم فوق السمك ويقدم.

## غراتان السمك

المقادير

- ٢ كوبان من قطع السمك بدون عظم
- ٢ كوبان من الحليب
- ١/٢ كوب من الفطر المفروم
- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- ١/٢ كوب من الدقيق
- ٣ حبّات قريدس مقشرة ومفرومة
- ١/٢ كوب من فتات الخبز الإفرنجي الطازج
- ٣ شرائح من الخبز الإفرنجي
- ١/٢ كوب من جبن البارميزان
- ١ ملعقة صغيرة من كل من الزنجبيل الطازج المبشور والفلفل الأبيض

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يحمى الفرن لدرجة ٣٥٠° ف.
- يوضع السمك مع كوب من الحليب في قدر ويسلق على النار مدة ٥ دقائق ثم يرفع من الحليب ويفتت بالشوكة.
- تذاب الزبدة ويضاف إليها الدقيق وتلوّح على النار ثم يضاف كوب حليب بالتدريج مع التحريك المستمر حتى لا يتكتل الدقيق.
- يضاف الملح والتوابل وملعقة صغيرة من الخل ويحرك المزيج حتى يتكاثف، ثم يرفع عن النار.
- يضاف السمك والقريدس إلى مزيج الدقيق.
- تضاف نصف كمية الجبن إلى خليط السمك ويصب في الطبق الخاص بالفرن.
- يُخلط فتات الخبز والجبن المبشور وتنثر فوق السمك.
- يُخبز خليط السمك والقريدس مدة ٥ دقائق ويقدم مع شرائح الخبز المحمّص والسلطة الخضراء.

## سمك بالصلصة البيضاء




سمكة لقّس أو حفش زنتها كيلو غرام
١٣/٤ كوب وثلاثة أرباع الكوب من صلصة البيشاميل المتوسطة الكثافة
١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
٢ ملعقتا طعام من الزبدة
٢ ملعقتا طعام من الخل الأبيض أو عصير الليمون الحامض
١ ملعقة طعام من البقدونس
رشة صغيرة من كل من الفلفل الأبيض والفلفل الأحمر الحرّيف

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنظف السمكة وتشوى أو تسلق.
- تحضّر الصلصة البيضاء ويضاف إليها التوابل والخل بعد أن تبرد.
- يزال حسك السمك ويفتت لحمها إلى قطع صغيرة.
- يضاف السمك إلى الصلصة ويخلط جيداً.
- يدهن طبق بايركس خاص بالفرن بالزبدة جيداً ويصب خليط السمك في الطبق بالتساوي ثم يخبز بالفرن الحار مدة ١٥ دقيقة.
- ينثر البقدونس فوق الطبق ويقدم حالاً.

## صيّادية السمك

المقادير

سمكة لُقّس واحدة (حوالي ٢ كيلو)
٣ أكواب زيت للقلي
٧ بصلات مفرومة فرماً خشناً
٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
١ ملعقة طعام من الكمُّون الناعم
١/٢ كوب دقيق مخلوط مع ملعقة صغيرة من كل من الكمون والملح
١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
١ ملعقة صغيرة من الزعفران (العُصفر)
٢ كوبان من الأرز الطويل
٢٣/٤ كوبان وثلاثة أرباع الكوب من الماء
١/٢ كوب من الصنوبر

**صلصة صيّادية السمك**

٤ بصلات مقطعة إلى جوانح صغيرة
١ كوب من الماء
١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
١/٢ كوب من عصير الليمون الحامض
١/٢ كوب طحينة

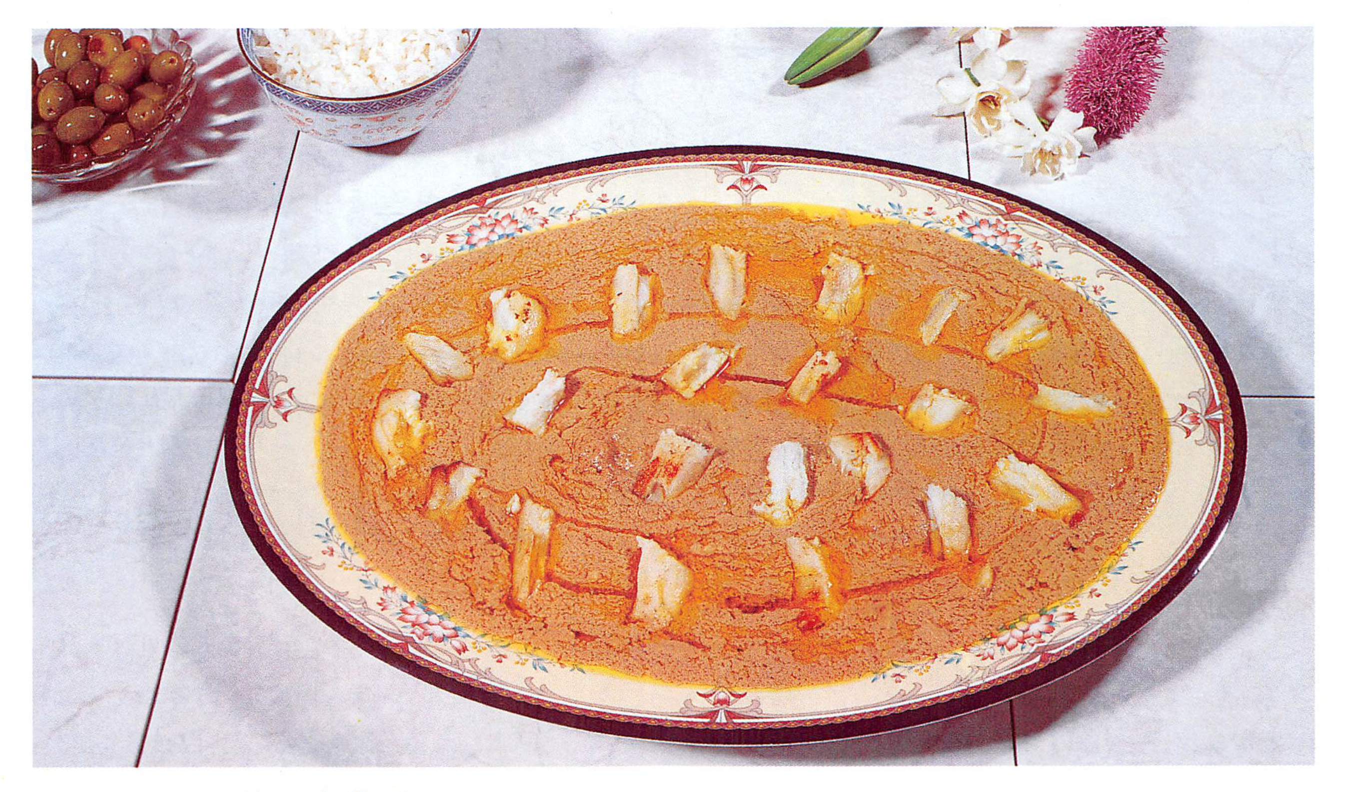
الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير (١)

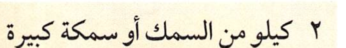
- تنظّف السمكة وتقسم إلى قطع متوسطة.
- يوضع الزيت في مقلاة عميقة على النار.
- تغمس قطع السمك بخليط الدقيق والملح والكمون ثم توضع في الزيت الحار لتحمّر.
- ترفع قطع السمك من الزيت وتوضع جانباً لتصفى ويرفع الزيت عن النار.

- يقشر البصل ويفرم.
- يؤخذ نصف كوب من الزيت الذي حمر فيه السمك ويوضع في قدر على نار متوسطة الحرارة.
- يضاف البصل إلى القدر ويقلَّب على النار حتى يذبل ثم ترفع القدر على النار.
- يُنقّى الأرز ويغسل عدة مرات ثم يصفّى.
- يرفع البصل من القدر.
- ينزع الشوك من قطع السمك المقلي وتصف قطع السمك في قعر القدر مكان البصل.
- يخلط الأرز والبصل المقلي ويسكب فوق السمك.
- توضع كمية من الماء في قدر على النار ويضاف إليها الملح والعصفر والكمون حتى يغلي الماء، ثم يرفع عن النار.
- توضع قدر السمك والأرز على نار خفيفة. ويضاف إليها الماء الممزوج بالعصفر والملح والفلفل دون أن يحرك الأرز.
- يهزّ القدر قليلاً حتى يحرَّك الأرز مع المحافظة على ترتيبه في القدر أثناء الغلي.
- يترك قدر الأرز والسمك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة.
- يحمّر الصنوبر في نصف كوب من الزيت الذي قُلي فيه السمك، ثم يرفع من الزيت.
- في هذه الأثناء تحضر صلصة الصيّادية: فتقشر أربع بصلات وتقطع جوانح رقيقة.
- يوضع البصل وكوب ماء والملح في قدر على نار متوسطة الحرارة مدة ١٥ دقيقة.
- يرفع البصل عن النار حتى يبرد.
- يضاف عصير الليمون الحامض إلى الطحينة وتمزج جيداً، ثم يضاف البصل ومرقه إلى مزيج الطحينة ويحرك حتى تصبح الطحينة ملساء متجانسة (اذا كانت الصلصة جامدة يضاف إليها قليل من الماء أو الحامض حسب الذوق).
- يقلب قدر السمك فوق صينية أو طبق كبير ويترك القدر فوق الطبق مدة ٣ دقائق حتى تقلب الصيادية تماماً.
- يرفع القدر عن الصيادية ويزين سطحها بالصنوبر المحمر وتقدم ساخنة مع صلصة صيَّادية السمك.





# يخنة السمك



## المقادير

- ٢ كيلو من السمك أو سمكة كبيرة
- ٢ كوبان من الزيت لتحمير السمك
- ١/٢ كوب من الصنوبر
- ١/٢ ملعقة طعام من الملح (حسب الذوق)

**الصلصة**

- ١/٢ كيلو بصل
- ١/٢ كيلو طحينة
- ١/٢ كوب زيت أو زبدة لتحمير البصل
- ١ كيلو من كل من البرتقال ومن البوصفير (نارانج) واليوسف أفندي (مندلينا)
- ١/٢ كيلو من الليمون الحامض
- ١ ملعقة طعام من رب الرمان
- ١ ملعقة طعام من الخل
- ٣ أكواب ماء

الكمية تكفي ١٠ أشخاص



## طريقة التحضير

- ينظف السمك (*) ويقطع إلى شرائح ويحمّر بالزيت.
- ينزع الحسك عن لحم السمك ويترك اللحم جانباً.

## طريقة التحضير (٢)

- من أجل الحصول على أرز باللون الغامق يحمّر البصل في الزيت حتى يصبح بنياً غامقاً.
- يصفى البصل من الزيت وتوضع نصف كمية البصل المحمّر في قدر ويضاف اليها الماء ورأس السمكة وحسكها والتوابل.
- توضع القدر على النار تغلي مدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى المرق وبذلك يكون المرق تشرّب طعم ولون البصل المحمّر.
- تقسم قطع السمك حسب الطلب وتوضع جانباً.
- يُطهى الأرز بالمرق ويقلّب بالشوكة.
- يسكب في طبق التقديم ويزين بقطع السمك المحمّر وحبوب الصنوبر.
- تسلق كمية البصل المحمّرة المتبقّية بكوبان من الماء مدة ٥ دقائق ويصفى المرق.
- تحمر ملعقتا طعام من الدقيق في ملعقة طعام من الزبدة حتى يصبح لونه ذهبياً. يضاف المرق وعصير الليمون ونصف ملعقة من الكمّون وملح حسب الذوق الى الدقيق ويحرّك جيداً على النار حتى يصبح كثيفاً بعض الشيء.
- تقدم الصلصة البنية مع الصيادية.

- تحضّر الصلصة كما في وصفة صلصة الكبة الأرنبية.
- بعد أن يغلي مزيج البصل وعصير الحمضيات والطحينة تترك الصلصة تغلي حتى يطفو زيت الطحينة (السيرج) على سطح الصلصة.
- تضاف قطع السمك إلى صلصة الطحينة وتترك على النار مدة ٣ دقائق مع هزّ القدر بين الحين والآخر.
- تسكب في طبق التقديم وتزيّن بحبوب الصنوبر المحمّرة.
- تقدم مع الأرز المفلفل.

## الصبيدج. الحبّار. كلماري

**التحضير**

- يفصل الرأس عن الكيس وتنزع منه العينين بطرف سكين حادة وينزع كيس الرمل من الرأس.
- ينزع الغشاء الخارجي عن الكيس ويفرغ الكيس من الأحشاء.
- يترك الكيس صحيحاً ويفرك بالملح ثم يغسل بالماء ليتخلّص من حبره تماماً.
- يقطع الكيس إلى حلقات سماكتها سنتيمتر واحد ثم يسلق بالماء المضاف إليه نصف ملعقة من الملح وملعقتا طعام من الخل.
- تترك الحلقات على النار مدة ربع ساعة ثم تصفى وتجفف.

### طريقة التحضير

- يوضع كوب من الدقيق في كيس من الورق ويضاف إليه الملح والفلفل الأبيض.
- تضاف حلقات الصبيدج إلى الكيس ويهز الكيس جيداً حتى تغطى الحلقات بالدقيق تماماً.
- يخفق صفار بيضة مع كوب ماء ثم يضاف إلى المزيج نصف كوب دقيق ويخفق حتى يصبح المزيج مثل اللبن الرائب.
- يترك مزيج الدقيق والماء جانباً مدة نصف ساعة في الثلاجة.
- يحمى الزيت في القدر وتغمس حلقات الصبيدج بالعجين السائل وتحمّر بالزيت على دفعات حتى يصبح لونها ذهبياً (يجب أن تكون النار معتدلة).
- تقدم الحلقات ساخنة مع سلطة الخضار والمتبلات.

## بلح البحر

**المقادير**

- ٢ كيلو من بلح البحر
- ١/٤ كوب من الخل
- ٤ فصوص ثوم
- ٢ ملعقتا طعام زيت زيتون
- ١/٤ كوب عصير ليمون حامض

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يسلق البلح بعد تنظيفه في كوبين من الماء وربع كوب خل مدة ٥ دقائق أو حتى تتفتح الصدفات.
- يخفق الزيت والحامض والثوم المطحون جيداً.
- يصفى البلح ويقدم مع خليط الزيت والحامض.

(كل أنواع بلح البحر يجب أن تكون طازجة ويجب أن تستهلك في نفس اليوم).



## صدف المحار



المقادير

- ٤ صدفات كبيرة برتقالية اللون بحجم طبق الشاي
- ١ كوب من البطاطا المسلوقة المهروسة
- ١ ملعقة طعام من الكرافس المفروم
- ٤ ملاعق طعام زبدة
- ٣ ملاعق طعام بقدونس مفروم
- ½ كوب من الحليب مع رشة ملح
- ١ كوب من الفطر المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- ½ كوب من الكريم
- ¼ كوب من الجبن المبشور
- رشة فلفل أبيض ورشة زنجبيل وجوزة الطيب
- ملح حسب الذوق

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

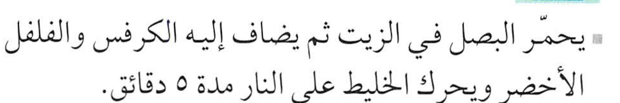
- ينظف الصدف بالماء ويفرشى بالفرشاة تحت الماء.
- يوضع كوب ماء في قدر وتضاف إليه ملعقة خل وقشرة برتقال أو ليمون حامض وتوضع على النار.
- يضاف الصدف إلى القدر ويترك يغلي على النار دقائق حتى تتفتّح الصدفات.
- تصفى الصدفات من الماء ويرفع منها الحيوان البحري.
- يترك ماء السلق جانباً وتترك الصدفات جانباً للاستعمال.
- تخفق البطاطا المهروسة مع الحليب والملح وملعقة زبدة.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف.
- يفرم لحم الصدف الأبيض ويوضع مع بقية الزبدة والفطر في مقلاة ويحمّر على النار مدة دقيقتين.
- تضاف ملعقة صغيرة من دقيق الذرة إلى المرق الذي سلق فيه الصدف وتضاف إليه التوابل ويحرك حتى يتكاثف.
- يضاف الكريم إلى مرق الصدف ويحرك المزيج.
- يصب خليط المحار في وسط الصدفة ثم تصب البطاطا حوله.
- يصب المرق الكثيف فوق الحشو وفوق البطاطا وينثر الجبن المبشور فوقه.
- تصف الصدفات الثماني فوق صينية خاصة بالفرن وتخبز مدة ١٠ دقائق.

## الأرز مع القريدس والخضار




- ١ كوب من القريدس المسلوق (*)
- ١/٤ كوب من الزبدة أو الزيت النباتي
- ١ كوب من أوراق الكرفس المفرومة
- ٢/٣ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ١/٢ كوب من الفلفل الأخضر الحلو المفروم
- ١ كوب من الماء
- ٣/٤ الكوب من صلصة البندورة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- رشة فلفل أحمر حرّيف
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة زعفران أو عصفر
- ١ ١/٤ كوب وربع الكوب من الأرز
- ٣ أكواب من الماء

الكمية تكفي ٦ أشخاص




- يحمّر البصل في الزيت ثم يضاف إليه الكرفس والفلفل الأخضر ويحرك الخليط على النار مدة ٥ دقائق.
- يضاف الماء وصلصة البندورة والبقدونس والملح والتوابل إلى الخليط ويحرك على النار حتى يغلي الخليط.
- يغسل الأرز ويصفى ثم يوضع في قدر ويضاف إليه خليط الماء والبصل والقريدس ويحرك الخليط.
- تغطى القدر وتوضع على النار حتى يغلي الخليط.
- يوضع عازل بين القدر والنار وتترك القدر على النار الخفيفة مدة ٣٥ دقيقة.
- يحرك خليط الأرز ويقدم مع السلطة.



## القريدس المحمرَّ بالعجين




- ١/٢ كيلو قريدس «جمبري»
- ١/٢ كيلو من فيليه السمك
- ٤ صدفات بحرية
- ٤ أكواب من الزيت النباتي

**العجين**

- ١ ١/٤ كوب وربع الكوب من الماء
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- كوب دقيق
- ١ ملعقة صغيرة من كلّ من جوزة الطيب والفلفل الأسود والملح
- ١ ملعقة صغيرة من الحبق الأخضر المفروم (ريحان)
- بياض بيضة واحدة

الكمية تكفي ٤ أشخاص




- يخلط الدقيق والماء وزيت الزيتون والتوابل والملح ويخفق جيداً.
- ينزع حسك السمك ويقسم اللحم إلى قطع صغيرة بحجم اللقمة.
- تنزع رؤوس القريدس ويقشر وينظف* ثم يقسم إلى قطع متوسطة.
- ينزع المحار من الصدف وينزع الغشاء الأصفر عن المحار ثم يغسل بالماء جيداً.
- يخفق بياض البيض حتى ينتفخ ثم يضاف إلى العجين ويخلط جيداً.
- يحمى الزيت النباتي على نار متوسطة الحرارة.
- تغمس قطع السمك والمحار والقريدس في العجين جيداً.
- تحمّر القطع المغمّسة في الزيت الحار حتى يصبح لونها زهرياً.
- تصفى القطع من الزيت الفائض وتصف في طبق التقديم مزيّنة بأوراق البقدونس.
- تقدم إلى جانب صلصة التارتار*

## الرقاق بالقريدس (جمبري) (سنبوسك)

المقادير

٢ كوبان من القريدس المنظف

١ كوب من الفطر المفروم

١ كوب من الزيت النباتي

١ ملعقة طعام كورن فلاور أو ملعقة طعام دقيق

١ ملعقة طعام عصير حامض

٢٠٠ غ من الرقاق (يباع عند بائع الحلوى)

١ ملعقة صغيرة طحينة

١ بيضة مخفوقة

٣ فصوص ثوم

½ كوب جبنة بيضاء مبروشة أو جبنة غروبير مبشورة

½ كوب ماء

رشة كبش قرنفل ، رشة فلفل أسود

١ ملعقة طعام ملح

الكمية ١٥ قطعة

### طريقة التحضير

- ينظف القريدس ويسلق (*)
- يوضع نصف كوب من الزيت في مقلاة ويضاف إليه الفطر ويحرك على النار مدة ٥ دقائق.
- يضاف القريدس إلى المقلاة ويحرك على النار المتوسطة الحرارة مدة دقيقتين ثم يضاف الملح والتوابل.
- تخفق الطحينة والدقيق والماء وعصير الحامض والخل وتضاف إلى القريدس، ثم يحرك الخليط جيداً على النار حتى يجمد.
- يترك الخليط جانباً ليبرد.
- في صينية ممسوحة بالزيت توضع دائرة من الرقاق وتقسم إلى أربع قطع (أو حسب الطلب).
- يدهن كل ربع رقاقة بالزيت ويحشى بملعقتي طعام من خليط القريدس ثم ينثر فوقه قليل من الجبن المبروش.
- تلف كل قطعة من الرقاق على شكل إصبع وتوضع جانباً.
- يوضع الزيت في مقلاة ويحمى على النار المتوسطة الحرارة.
- تحمّر لفائف القريدس وتقدم حالاً.

❖❖❖

## قالب القريدس (جمبري) بالبيض والجبن

المقادير

⅓ كوب من الزبدة

٢ كوبان من الجبن المبشور

١¼ كوب وربع الكوب من القريدس المسلوق

٨ شرائح من الخبز الافرنجي

٣ بيضات مخفوقة

٢ كوبان من الحليب

١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض

½ ملعقة صغيرة من الملح

رشة فلفل أسود

رشة فلفل حرّيف

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يدهن طبق بايركس خاص بالفرن بالزبدة.
- تدهن شرائح الخبز بالزبدة ثم تقطع الشرائح إلى مكعبات صغيرة.
- ينثر قليل من مكعبات الخبز في طبق البايركس ثم ينثر فوق الخبز قليل من الجبن المبشور ويغطى الجبن بقليل من القريدس.
- تعاد الكرّة في ترتيب الخبز والجبن والقريدس حتى تنتهي الكمية.
- يخفق البيض والحليب والملح والتوابل وعصير الحامض ثم تصب فوق الخبز.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٢٥ف ويخبز القالب مدة ١٥ دقيقة ويقدم حالاً.

❖❖❖

## القريدس الحرّيف مع البصل



**المقادير**

- ١ كيلو من القريدس الكبير الحجم
- ٢ بصلتان خضراوان مفرومتان فرماً ناعماً
- ١ فليفلة حمراء مقطّعة إلى شرائح رقيقة
- ليمونة حامضة مقطّعة إلى شرائح
- ٢ حبّتا فلفل أخضر حرّيف
- ٥ فصوص ثوم
- ١ ملعقة طعام من الملح

**صلصة**

- ١/٤ كوب من زيت الزيتون
- ٢ ملعقتا طعام من الكاتشاب
- عصير نصف ليمونة حامضة
- بشر زنجبيل طازج حسب الذوق

**الكمية تكفي ٤ أشخاص**



### طريقة التحضير

- يقشر القريدس فينزع الرأس أولاً ليسهل تقشيره ويقشر مع حفظ الذنب ملتصقاً.
- ينزع عرق الرمل من ظهر حبة القريدس وذلك بإدخالَ طرف سكين حادة في ظهر القريدس وشقّ الظهر لسحب العرق.
- تغسل حبّات القرَيدس تحت الماء وتصفّى.
- يوضع في قدر ٣ أكواب من الماء ويضاف إليها حبتا الفلفل والثوم وشرائح الليمون والملح ويترك الماء على النار يغلي مدة دقيقتين.
- تضاف حبات القريدس إلى الماء الغالي ويترك القريدس يغلي مدة ٣ دقائق فقط.
- يخفق الزيت والكاتشاب وعصير الحامض.
- يصفّى القريدس ويوضع في طبق التقديم ويصبّ فوقه مزيج الزيت والحامض.
- ينثر البصل المفروم وشرائح الفليفلة فوق القريدس ويقدّم.

## القريدس المسلوق (جمبري)

### المقادير

٤ أكواب من الماء
١ كيلو من القريدس
½ ليمونة حامضة
¼ كوب من شرائح البصل
فص ثوم واحد
ورقة غار
٢ ضلعان من أضلاع الكرافس
١½ ملعقة طعام ونصف الملعقة من الملح

الكمية تكفي ٦ أشخاص



### طريقة التحضير

- تُوضع جميع المقادير باستثناء القريدس والليمونة في قدر وتسخّن على النار حتى يغلي.
- في هذه الأثناء يغسل القريدس ويصفّى ثم يُضاف إلى القدر (يمكن أيضاً تقشير وتنظيف القريدس قبل سلقه).
- تقطع الليمونة الحامضة شرائح صغيرة وتضاف إلى القريدس والمقادير السابقة.
- تترك المقادير على النار حتى يصبح القريدس زهري اللون (مدة ٣ دقائق).
- يُصفّى القريدس حالاً ويوضع في الثلاجة.
- عندما يبرد يُقشّر وينزع العرق الأسود من كل واحد منه(*).
- يقدم بارداً الى جانب الصلصة.

❖❖❖

## القريدس المشوي (جمبري)

### المقادير

١ كيلو قريدس غير مقشر
½ كوب من الزبدة
٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون
٢½ ملعقتان صغيرتان ونصف الملعقة من عصير الليمون
¼ كوب من البصل الأخضر المفروم
٢½ ملعقتان صغيرتان ونصف الملعقة من الثوم المفروم
١ ملعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعق طعام من البقدونس المفروم

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُقشّر القريدس (*) مع الاحتفاظ بالذيل ثم يغسل القريدس ويُجفّف بورقة.
- يُحمى الفرن إلى أقصى درجة.
- تُذوب الزبدة في صينية تسع كمية القريدس المطلوبة.
- تضاف سائر المقادير ما عدا البقدونس والقريدس إلى الصينية وتحرّك جيداً.
- يضاف القريدس إلى المقادير ويقلّب معها حتى تغطّى جميع جوانبه. ثم توضع الصينية في الفرن.
- يشوى القريدس على بعد ٦ أو ٨ سنتيمترات من النار مدة ٥ دقائق؛ ثم يُقلب القريدس ويشوى على الجهة الأخرى مدة ٥ دقائق أخرى حتى يصبح القريدس ذهبي اللون.
- يرفع القريدس من الفرن ويوضع في طبق دافئ ويصب فوقه المرق الموجود في الصينية ويزيّن بالبقدونس المفروم.

❖❖❖

## القريدس المقلي

### المقادير

زيت للقلي
١ كيلو قريدس مسلوق (*)
١ كوب من الكعك المطحون
٢ بيضتان مخفوقتان
٢ ملعقتا طعام من الحليب السائل
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرِّيف
١ ملعقة صغيرة من الملح
٢ ملعقتا طعام من الفلفل الأسود

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يملأ ثلث أو ثلثا مقلاة كبيرة بالزيت النباتي ويسخن على نار هادئة.
- في هذه الأثناء يقشر القريدس المسلوق وينزع العرق الأسود منه (*).

- يمزج البيض والحليب والتوابل جيداً ويوضع المزيج في طبق صغير.
- يمرَّغ القريدس في مزيج البيض ثم يمرغ بالكعك المطحون ويقلى على دفعات.
- يقلى القريدس مدة دقيقتين أو ثلاث ويقلَّب حتى يحمرّ لونه.
- يرفع بملعقة كثيرة الثقوب ويصفى على ورق خاص لامتصاص الزيت.

❖❖❖

## القريدس الملوَّح مع المعكرونة

**المقادير**

- ٥٠٠ غرام من المعكرونة
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت النباتي
- ٢ فصّان من الثوم، مقطعّان شرائح
- ١ بصلة مقطعة جوانح رفيعة
- ١ ملعقة صغيرة من بزر الشطة الحمراء، الجزء الأبيض من ساق الشاي الأخضر (lemongrass)، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ كوب من اللوبياء الخضراء المقطعة
- ٣/٤ الكيلو من القريدس الكبير المقشّر والمنظَّف من الشريان الأسود والمقطّع أنصافاً بالطول
- ٢ ملعقتا طعام من صلصة السمك الجاهزة Fish Sauce
- ١/٣ كوب من صلصة المحار oyster sauce
- ١/٢ كوب من خلاصة الدجاج

الكمية تكفي ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تغمر المعكرونة بالماء الغالي وتحرك حتى لا تلتصق ببعضها ثم تصفَّى.
- تحمى مقلاة كبيرة وتضاف إليها ملعقة طعام من الزيت. تحرك المقلاة قليلاً حتى يغطي الزيت جميع جوانبها.
- يضاف الثوم والبصل والملح وبزر الشطة والشاي الأخضر وتلوَّح المواد على النار مدة ٣ دقائق، ثم تضاف اللوبياء وتلوَّح المواد على النار مرة أخرى مدة ٣ دقائق أو حتى تنضج، ترفع من النار.
- تحمى المقلاة مرة أخرى وتضاف الكمية الباقية من الزيت وتحرَّك حتى يغطي الزيت جوانبها.
- يضاف القريدس إلى المقلاة ويلَّوح مدة ٤ دقائق على النار فقط.
- يضاف خليط اللوبياء إلى القريدس وتضاف المعكرونة وتلَّوح المواد على النار مدة ٣ دقائق.
- تضاف الصلصات والخلاصة إلى المواد وتترك على النار لتغلي. تحرك جيداً وتقدم.

❖❖❖

## كبْسة القريدس «جمبري»

**المقادير**

- ١ كيلو من القريدس المنظّف
- ١/٢ كوب من الزيت النباتي
- ٢ كوبان من البندورة المفرومة
- ١ ملعقة طعام من صلصة البندورة
- ٤ أكواب من الأرز البسمتي
- ٤ بصلات مفرومة ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من كل من مسحوق الكمّون والزنجبيل وحب الهال والقرفة والبهار والفلفل والكزبرة الجافة
- ١ ملعقة طعام من الملح «أو حسب الطلب»
- ٧ أكواب من الماء

الكمية تكفي ٨ أشخاص

**طريقة التحضير**

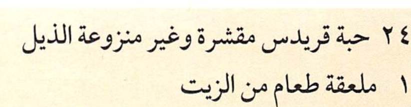
- تزال الخيوط السوداء من ظهر حبات القريدس ويغسل تحت الماء الجاري.



- يحمّر البصل في الزيت حتى يذبل ثم يضاف إليه القريدس ويقلب الخليط على النار مدة ٣ دقائق.
- تضاف البندورة المقطعة والصلصة والتوابل والملح إلى خليط القريدس ويحرك على النار.
- يضاف ٧ أكواب من الماء الساخن إلى القريدس وعندما يغلي يضاف الأرز المغسول والمصفى فوق القريدس.
- تخفف النار بعد أن يغلي الأرز وتغطى القدر وتترك على النار مدة ربع ساعة.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف.
- توضع القدر في القسم العلوي من الفرن الساخن وتترك مدة ٢٠ دقيقة أخرى.
- من الأفضل وضع صينية فيها ٤ أكواب من الماء تحت القدر أثناء خبز القدر.
- تقلب الكبسة فوق صينية أو طبق التقديم وتقدم.



## لفائف القريدس «جمبري»



### المقادير

- ٢٤ حبة قريدس مقشرة وغير منزوعة الذيل
- ١ ملعقة طعام من الزيت
- ١ ملعقة طعام من الثوم المهروس
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
- ½ كوب من البصل الأخضر المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملعقتا طعام من الكرافس المفروم
- ٢ ملعقتا طعام من الجزر المبشور
- ٢ ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ١ ملعقة طعام من صلصة الصويا
- ١ ملعقة طعام من الخل
- رشة فلفل أسود وملح حسب الذوق
- ٨ رقاقات مستديرة قطرها ٢٠ سنتيمتراً

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينزع ذيل ٨ حبات قريدس وتفرم ناعماً.
- تشق كل حبة قريدس من الذيل إلى حدود الرأس في الظهر بشقّ سطحي غير عميق بحيث لا تنفصل.
- تبسط كل حبة قريدس بالمدقة قليلاً مع حفظ الذيل ملتصقاً.
- يحمّر الثوم بملعقة زيت مع الزنجبيل مدة نصف دقيقة.
- يضاف البصل المفروم والخضر المفرومة إلى الثوم ويقلب على النار مدة دقيقتين.
- يضاف القريدس المفروم ويحرك مع خليط البصل حتى يصبح لونه ذهبياً.
- ترفع المقلاة عن ا لنار ويضاف الخل والصويا والفلفل الأسود والكزبرة الخضراء إلى الخليط ويترك حتى يبرد.
- تقسم كل دائرة رقاقة إلى نصفين وتوضع حبة القريدس المسطّحة في وسط نصف الدائرة بحيث يكون الذيل فوق منتصف خط القطر وخارج الرقاقة.
- تُدهن أطراف نصف الدائرة بالحليب وتوضع فوق حبة القريدس ملعقة من صلصة القريدس المفروم وتطوى نصف الدائرة فوق الحشو ثم يطوى الطرف الثاني فوق الطيّة الأولى ليغطّي الحشو تماماً.
- يضغط على أطراف العجين حتى تلتصق تماماً وتوضع في صينية وتغطى وتوضع في الثلاجة لحين تحميرها في الزيت الحار.




الخُضر

# الأرضي شوكي المحشوة باللحم

## المقادير

- ١٠ رؤوس أرضي شوكي (خرشوف)
- ٢ بصلتان متوسطتان
- ١ ١/٢ أوقية ونصف الأوقية من اللحم المفروم
- ١/٢ كوب صنوبر
- ١/٢ كوب زيت أو سمن لقلي اللحم والبصل
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح للحشو
- ٢ ملعقتا طعام سمن أو زيت لتحمير الدقيق
- عصير ليمونة حامضة واحدة
- رشة فلفل ورشة بهار
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- ٢ كوبان من الماء

الكمية تكفي ٥ أشخاص

## طريقة التحضير

- تنتزع الأوراق الخارجية الخضراء من الأرضي شوكي(*) وتقشر جوانبها وأسفلها.
- ينزع الزغب من داخل رأس الأرضي شوكي بملعقة صغيرة أو بواسطة سكين مستديرة الرأس.
- يوضع كوبان من الماء في قدر ويضاف إليهما ملعقة صغيرة من الملح وملعقة طعام من عصير الليمون الحامض.
- تضاف رؤوس الأرضي شوكي إلى القدر وتوضع القدر على النار حتى يغلي الماء.
- تخفف النار تحت القدر وتغطّى وتترك عليها مدة ٢٠ دقيقة.
- ترفع رؤوس الأرضي شوكي من الماء وترتب في صينية خاصة بالفرن ويحتفظ بالماء الذي سلقت فيه الأرضي شوكي جانباً.
- يحضّر الحشو(*)، ثم تحشى به رؤوس الأرضي شوكي.
- يوضع الزيت على النار ويضاف إليه الدقيق ويحرك حتى يحمر الدقيق قليلاً.
- يرفع عن النار ويضاف إليه الماء الذي سلقت به الأرضي شوكي ويحرك الدقيق جيداً.
- يضاف مزيج الدقيق والماء إلى الأرضي شوكي المحشوة وتوضع في فرن حار وتترك في الفرن مدة ١٠ دقائق.
- تقدم الأرضي شوكي ساخنة مع الأرز المفلفل وسلطة الخضار.



## الأرضي شوكي بالخضر



**المقادير**

- ١٠ حبات من الأرضي شوكي المنظفة
- ½ كوب من حبوب البازيلا
- ½ كوب من الفطر المعلب المفروم
- ١ جزرة كبيرة
- ١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ¼ الكوب من زيت الزيتون
- ١ ملعقة طعام من الملح
- رشة بهار ورشة قرفة
- عصير ليمون حامض

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تسلق الارضي شوكي بقليل من الماء مضاف اليه ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض ورشة ملح وتترك الأرضي شوكي حتى تنضج.
- ترفع الأرضي شوكي من الماء وتصفى.
- تفرم الجزرة الى قطع صغيرة بحجم حبة الحمص وتوضع ملعقتا طعام من الزيت في مقلاة وتحمر البصلة حتى تذبل.
- يضاف الجزر المفروم الى البصل ويقلب على نار خفيفة حتى يصبح الجزر طرياً.
- تضاف حبوب البازيلا والفطر المفروم ناعماً الى خليط الجزر ويقلب على النار.
- تضاف رشة قرفة والملح حسب الطلب وعصير نصف ليمونة الى الحشو ويقلب على النار الخفيفة.
- تصف حبَّات الأرضي شوكي في صينية خاصة بالفرن ويحشى كل منها بخليط الخضار.
- يضاف الى الصينية كوبا ماء حار وملعقة صغيرة من السكر وملح حسب الذوق وعصير نصف ليمونة حامضة.
- تغطى الأرضي شوكي بورق الألمنيوم وتوضع في فرن حار مدة ١٥ دقيقة وتقدم باردة.

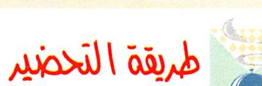
❖❖❖

## يخنة الأرضي شوكي مع اللحم

**المقادير**

- ٨ رؤوس أرضي شوكي
- ½ كيلو من اللحم «الموزات»
- ½ كوب من السمن أو الزيت
- ٢ بصلتان
- ٢ كوبان من الماء
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- عصير ليمونة حامضة واحدة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٥ أشخاص



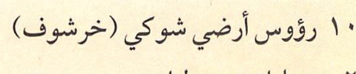
### طريقة التحضير

- تنظف الأرضي شوكي (*) ويقطع كل رأس إلى أربع قطع وتغسل جيداً بالماء.
- يوضع السمن في طنجرة على النار ويضاف إليه البصل المفروم واللحم ويقلب الخليط مدة ١٥ دقيقة على نار متوسطة.
- يضاف إلى الخليط الأرضي شوكي والماء والملح والبهارات وعصير الحامض ويترك على نار متوسطة مدة ٢٥ دقيقة.
- يقلب الدقيق على نار متوسطة حتى يحمّر لونه قليلاً ثم يضاف إليه ربع كوب ماء ويحرك باستمرار حتى لا يتكتل.
- يضاف الدقيق إلى الأرضي شوكي ويترك على النار مدة ١٠ دقائق.
- يقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.

❖❖❖



## الأرضي شوكي المحشوة باللبن



**المقادير**

١٠ رؤوس أرضي شوكي (خرشوف)

٢ بصلتان متوسطتان

١ ١/٢ اوقية من اللحم المفروم

١/٢ كوب صنوبر

١/٢ كوب زيت أو سمن

١/٢ ملعقة صغيرة من الملح

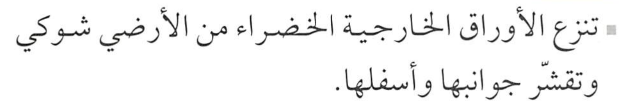
رشة فلفل ورشة بهار

٢ كوبان من الماء

١ كيلو من اللبن الزبادي

بياض بيضة وملعقة طعام من النشا (كورن فلاور)

**الكمية تكفي ٤ أشخاص**



### طريقة التحضير

- تنزع الأوراق الخارجية الخضراء من الأرضي شوكي وتقشّر جوانبها وأسفلها.
- ينزع الزغب من داخل رأس الأرضي شوكي بملعقة صغيرة أو بواسطة سكين مستدير الرأس.
- يوضع كوبان من الماء في قدر ويضاف اليهما نصف ملعقة صغيرة من الملح وعصير نصف ليمونة حامضة.
- تضاف رؤوس الأرضي شوكي الى القدر وتوضع القدر على النار حتى يغلي الماء.
- تغطى القدر وتترك عليها مدة ٢٠ دقيقة. ترفع رؤوس الأرضي شوكي من الماء وتوضع في صينية خاصة بالفرن.
- يحضر الحشو(*) ثم تحشى به رؤوس الأرضي شوكي.
- يوضع اللبن وبياض البيض والنشا ونصف ملعقة صغيرة من الملح في قدر ويخفق الجميع.
- يوضع اللبن على النار ويحرك حتى يغلي ويتكاثف.
- يصب مزيج اللبن حول رؤوس الأرضي شوكي في صينية الفرن ويخبز في الفرن الحار مدة ١٠ دقائق ويقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.



## الأفوكادو بالفرن

**المقادير**

٢ حبتان من الأفوكادو

٢ فصان من الثوم

١ ملعقة صغيرة من الملح

رشة خفيفة من الفلفل الحريف

رشة من الفلفل الأسود

رشة من البهار

١ كوب من البقدونس المسلوق المفروم

٢ ملعقتا طعام من اللبن الرائب

٢ ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون

**الكمية تكفي ٤ أشخاص**

### طريقة التحضير

- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف.
- تقسم كل أفوكادو طولياً إلى نصفين وتزال البزور.
- يفرّغ داخل الأفوكادو من اللب ويوضع اللب في طبق.
- يخفق لب الأفوكادو مع الملح والتوابل والثوم واللبن الرائب وعصير الليمون الحامض.
- يضاف البقدونس إلى اللب ويحرك جيداً.

- تملأ أنصاف الأڤوكادو بالخليط وتصف في طبق بايركس وتحمر في الفرن مدة ١٥ دقيقة.
- تقدم الأڤوكادو إما ساخنة أو باردة حسب الطلب.

❖❖❖

## بوريك الباذنجان

**المقادير**

- ١ كيلو باذنجان مكبتل كبير
- ¼ كوب جبنة بيضاء مبشورة
- ¼ كوب جبنة غروبير مبشورة
- ١ ملعقة طعام بقدونس مفروم
- ٢ بيضتان مخفوقتان
- ½ ملعقة صغيرة من الملح، رشة بهار، ورشة فلفل أسود
- ١ كوب من الزيت النباتي
- ١ كوب من الدقيق
- ١ كوب من الكعك المطحون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشر الباذنجان مقلَّماً (تقشيراً غير كامل)، ويقطع إلى دوائر بسماكة ٢ سنتيمتر.
- ينثر قليل من الملح على قطع الباذنجان وتترك جانباً مدة ١٥ دقيقة.
- تنظف قطع الباذنجان من الملح بمسحها بقطعة قماش.
- يشق جيب في شريحة الباذنجان دون تمزيقها.
- يخلط الجبن الأبيض المبشور وجبن الغروبير والبقدونس والتوابل.
- يوضع الزيت في مقلاة على أن لا يتجاوز ارتفاع الزيت سماكة قطع الباذنجان، وتوضع المقلاة على نار خفيفة.



- تُحشى جيوب شرائح الباذنجان بخليط الجبن وتُكبس الطبقتان جيداً.
- تغمس الشرائح بالدقيق، ثم تغمس بالبيض المخفوق ثم بالكعك وتوضع في الزيت الحار وتقلب على النار حتى تحمَّر جيداً.
- توضع الشرائح المقليّة على ورق خاص كي يمتص الزيت الفائض.
- يقدم الباذنجان ساخناً.

❖❖❖

## الباذنجان المقلي

**المقادير**

- باذنجان
- كمية من الزيت النباتي
- ملح



### طريقة التحضير

- يزال عنق الباذنجان ويقشر طولياً ثم يقطّع حلقات أو شرائح متوسطة الكثافة.
- ينثر قليل من الملح على شرائح الباذنجان وتترك الشرائح في طبق مدة ١٥ دقيقة حتى تتخلّص من عصارتها الحادة الطعم، ثم تعصر باليد قليلاً.
- في هذه الأثناء يوضع الزيت في مقلاة على النار وعندما يحمى، تقلى شرائح الباذنجان فيه حتى تحمّر ثم ترفع من الزيت وتصفّى.
- تقدم شرائح الباذنجان مع صلصة اللبن والثوم، أو يقدم الباذنجان المقلي مع صلصة الثوم وربّ الرمّان. فيدق ٣ فصوص من الثوم ناعماً ثم يضاف الثوم إلى ٤ ملاعق طعام من ربّ الرمّان ويحرك الخليط مع ملعقة طعام من الماء.
- يصب خليط الثوم فوق الباذنجان ويزيَّن بالكزبرة الخضراء المفرومة.

❖❖❖

## الباذنجان المحشو بالأرز واللحم

المقادير

- ٢ كيلو من الباذنجان المستطيل الخاص بالمحشي
- ٢ كيلو بندورة حمراء (ما يعادل ربع كوب من صلصة البندورة)
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح للحشو (حسب الذوق)
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الأرز المصري
- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم فرماً ناعماً
- ١/٤ كوب من السمن أو الزيت
- ملح للحشو (حسب الذوق)
- رشة بهار ورشة فلفل أسود ورشة قرفة
- ٤ فصوص ثوم

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- لكي يجوّف الباذنجان بسهولة، يجب ان يُدعك قليلاً بين الكفّين قبل تجويفه بالمنقار حتى يصبح طرياً.
- يغسل الباذنجان وتقطع رؤوسه بالسكين الحادة.
- يجوف الباذنجان بالمنقار ويفرّغ من لبّه.
- يغسل الباذنجان بالماء من الداخل والخارج ويصفى رأساً على عقب.
- ينقى الأرز ويغسل ويصفى وتضاف اليه التوابل والملح ويخلط.
- يضاف اللحم المفروم الى الأرز ويقلب الخليط ثم يضاف اليه ملعقتا طعام من السمن أو الزيت ويحرك جيداً.
- تحشى كل حبة باذنجان بالحشو الى ثلاثة ارباعها ثم تهزّ بعد حشوها حتى يتوزع الحشو داخلها.
- تغسل البندورة وتطحن بالماجميكس ناعماً ثم توضع في القدر المعد للمحشي وتوضع علي النار.
- يُصف الباذنجان فوق البندورة ويضاف اليها بعض الماء حتى يغمر الباذنجان بالمرق.
- يضاف قليل من الملح وعصير نصف ليمونة حامضة وملعقتان من السمن الى المرق.
- بعد ان يغلي الباذنجان تغطى القدر وتخفف النار ويُترك مدة ساعة او حتى ينضج.
- يدق الثوم ويضاف الى المرق قبل أن يقدم بعشر دقائق حتى يتشرب النكهة.

**ملاحظة**

من الممكن ان يستعاض عن البندورة باللبن المطبوخ فتتبع طريقة الكوسا باللبن .

❖❖❖

## مسقعة باذنجان باللحم

المقادير

- ١ كيلو باذنجان كبير
- ٣ أكواب صلصة بيشامل متوسطة الكثافة (*)
- ١/٢ كوب جبنة غرويير مبشورة
- ٢ بيضتان مخفوقتان
- رشة بهار ، رشة قرفة

**الحشو**

- ١/٢ كيلو من لحم الضأن المفروم
- ٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ٢ فصّان من الثوم
- ١/٤ كوب زيت نباتي أو زبدة لقلي اللحم
- ٢ كوبان من البندورة الحمراء المفرومة
- ١/٤ كوب من صلصة البندورة
- ٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
- ١/٤ كوب من البقدونس المفروم
- ٣/٤ كوب من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ، رشة قرفة ، رشة زعفران

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشر الباذنجان ويقطع إلى شرائح سماكتها نصف سنتيمتر .
- ينثر قليل من الملح على شرائح الباذنجان وتوضع جانباً مدة نصف ساعة.
- تجفف شرائح الباذنجان بقطعة قماش وتحمّر بالزيت الذي لا تتجاوز كميته سماكة قطع الباذنجان.
- يوضع الباذنجان على ورق خاص ليمتص الزيت.



## باذنجان «شيخ المحشي» بالبندورة

### المقادير

- ١ كيلو باذنجان صغير
- ١½ أوقية ونصف الأوقية من اللحم المفروم
- ١ بصلة واحدة ، متوسطة الحجم
- ¼ كوب زيت نباتي أو سمن لقلي اللحم والصنوبر والبصل
- ¼ كوب صنوبر
- ٢ كوبا زيت نباتي لقلي الباذنجان
- ¼ كوب من صلصة البندورة الكثيفة الجاهزة (ما يعادل عصير كيلو بندورة)
- ١½ كوب ونصف الكوب من الماء لتذويب الصلصة
- ١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- ١ ملعقة طعام من الملح
- رشة بهار ورشة فلفل أسود

### طريقة التحضير

- يقلى الصنوبر حتى يحمّر لونه قليلاً ثم يصفّى.
- يقلى بالزيت نفسه البصل واللحم المفروم وتضاف
- يلوّح البصل بالسمن أو الزيت ثم يضاف إليه اللحم ويحرك الخليط على نار هادئة مدة ٥ دقائق.
- تضاف البندورة إلى اللحم ويحرك الخليط على النار.
- تضاف التوابل وعصير الليمون وصلصة البندورة والبقدونس والماء إلى اللحم ويترك على النار الهادئة مدة ١٥ دقيقة.
- تحضّر صلصة البيشامل (راجع باب الصلصات) ويضاف إليها ¼ كوب من الجبن وتحرك.
- في طبق خاص بالفرن تصف طبقة من الباذنجان المقلي.
- تغطى طبقة الباذنجان بطبقة من خليط اللحم المفروم ثم بطبقة أخرى من الباذنجان.
- يضاف البيض المخفوق إلى صلصة البيشامل وتسكب فوق الباذنجان.
- تنثر بقية الجبن المبشور فوق الصلصة ويوضع الطبق في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة.
- يقدم الطبق ساخناً مع المعكرونة المسلوقة أو مع الأرز المفلفل.



إليهما البهارات والملح. ويحرك الحشو على نار متوسطة مدة ربع ساعة.

- يقشر الباذنجان تقشيراً غير كامل أي يترك بعض قشره عليه ويقلى حتى يحمّر لونه قليلاً.
- يصف الباذنجان في صينية أو طبق زجاجي خاص بالفرن.
- يشق سطح كل باذنجانه طولياً وتحشى بالحشو.
- تذوَّب الصلصة بالماء وعصير الحامض وتصب فوق الباذنجان.
- يوضع الباذنجان في فرن ساخن مدة ١٥ دقيقة ويؤكل ساخناً مع الأرز المفلفل.

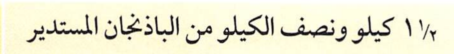
## باذنجان شيخ المحشي باللبن

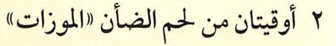
- تتبع طريقة وصفة باذنجان شيخ المحشي بالبندورة ولكن تستبدل البندورة باللبن المطبوخ.
- يصب كوبان من اللبن الزبادي المطبوخ فوق الباذنجان قبل خبزه بدل صلصة البندورة.

**الكمية تكفي ٤ أشخاص**

## مقلوبة الباذنجان

**المقادير**





- ١½ كيلو ونصف الكيلو من الباذنجان المستدير
- ٢ أوقيتان من لحم الضأن «الموزات»
- ٤ أكواب ماء
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ½ كوب صنوبر
- ١½ كوب ونصف الكوب من الأرز الطويل
- ¼ كوب من السمن لتحمير الصنوبر
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ½ ملعقة صغيرة من العُصفر (الزعفران)
- ٢½ كوبان ونصف الكوب من الزيت النباتي لقلي الباذنجان

**الكمية تكفي ٥ أشخاص**

**طريقة التحضير**

- يقشّر الباذنجان ويقطع بالطول إلى شرائح، سماكة الواحدة حوالى سنتيمتر واحد.
- يوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة حتى يحمى.
- تقلى قطع الباذنجان في الزيت، ثم تصفّى على قطعة من الورق لامتصاص الزيت.

- يغسل اللحم ويوضع في طنجرة على النار، وتضاف إليه الماء.
- تزال الزفرة أو الزبد كلما ظهرت على سطح مرق اللحم، ويضاف إليه الملح والتوابل وتغطّى الطنجرة.
- يترك اللحم على نار خفيفة مدة ٤٠ دقيقة.
- ينقّى الأرز من الأوساخ ويغسل بالماء عدة مرّات ويصفّى.
- يصفّى مرق اللحم وتوضع قطع اللحم جانباً.
- يوضع اللحم في قعر الطنجرة وترتب قطع الباذنجان المقلي فوق اللحم وعلى جوانب الطنجرة.
- يضاف الأرز فوق الباذنجان، ويضاف مرق اللحم الساخن إلى الأرز تدريجياً حتى لا يتغير ترتيب الأرز والباذنجان.
- توضع الطنجرة على نار خفيفة وتترك عليها مدة ٤٠ دقيقة.
- تقلب الطنجرة على صينية أو طبق أكبر من حجم القدر، وترفع بانتباه حتى لا يتغيّر ترتيب المقلوبة.
- ينثر الصنوبر المحمّر على سطح الباذنجان ويقدم الطبق ساخناً مع اللبن الزبادي والسلطة.

## طبّاخ روحو

### المقادير

- ١ كيلو باذنجان صغير مستطيل (بشّيري)
- ١ كوب من الحمص المنقوع
- ١/٢ كيلو من لحم الموزات
- ٣ رؤوس ثوم مقشّرة
- ١/٢ كوب من عصير الليمون الحامض أو ٣ رمانات حامض
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق مذوّبة بـ ١/٤ كوب ماء
- ١ ملعقة طعام من الملح ورشة بهار
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت أو السمن

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يحمّر اللحم بالزيت ويضاف الحمص و٨ أكواب ماء. تترك المواد على النار الخفيفة مدة نصف ساعة.



- يقشَّر الباذنجان ويقسم بالعرض إلى نصفين ويحمَّر قليلاً بالزيت، ثم يضاف إلى اللحم مع فصوص الثوم والدقيق.
- يترك الباذنجان مدة ١٠ دقائق على النار ويضاف إليه عصير الليمون الحامض.
- يقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.

## الباذنجان بالفرن

**المقادير**

- ٢ كيلو باذنجان مستدير (كبير)
- ١½ كيلو ونصف الكيلو من البندورة الحمراء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٣ فصوص من الثوم
- ٤ أكواب زيت نباتي للقلي

**الحشو**

- ٢ بصلتان
- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم
- ¼ كوب سمن أو زبدة
- ¼ كوب من الصنوبر

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشر الباذنجان ويقطع طولياً إلى شرائح، سماكة الواحدة منها سنتيمتر واحد.
- يوضع الزيت في قدر عميقة على النار.
- يحمّر الباذنجان في الزيت الحار، ثم يرفع من الزيت ويصفى على ورق خاص لامتصاص الزيت.
- يقشر البصل ويفرم فرماً ناعماً.
- يوضع السمن في مقلاة على النار ويضاف إليه الصنوبر، ثم يرفع الصنوبر من السمن قبل أن يحمّر جيداً.
- يضاف اللحم المفروم والبصل المفروم إلى السمن ويقلب الخليط على نار متوسطة.
- يضاف الملح والتوابل إلى اللحم والبصل وتحرك المواد على النار مدة ١٥ دقيقة.
- يرفع الحشو عن النار ويضاف إليه الصنوبر ويخلط جيداً.
- يصف الباذنجان في قعر طبق بايركس خاص بالفرن ويغطى الباذنجان بالحشو ثم يُغطى الحشو ببقية شرائح الباذنجان المقلي.
- تقشر البندورة وتفرم فرماً خشناً.
- يدق الثوم مع الملح ويغطّى الباذنجان بالبندورة المقشرة والثوم.
- يوضع طبق البايركس في الفرن الحار مدة ١٥ دقيقة.
- يقدم الطبق ساخناً مع الأرز.

**ملاحظة**

يمكن إضافة قطع من الفلفل الأخضر الحلو إلى البندورة المفرومة فتعطيها نكهة خاصة .

## فتة الباذنجان

**المقادير**

- ½ كيلو من الباذنجان الصغير جدا
- ١½ أوقية ونصف الأوقية من اللحم المفروم
- ½ كوب صنوبر
- ٢ كوبان من السمن لقلي الباذنجان
- ٢ ملعقتا طعام زيت أو سمن لتحمير الصنوبر
- ١ كيلو بندورة حمراء مقشرة (*) ومفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة فلفل أسود وقرفة
- ½ كوب سمن أو زيت لتحمير الخبز
- ٣ أكواب من اللبن الزبادي
- ٢ فصان من الثوم
- ٢ كوبان من الخبز العربي المحمص المكسَّر

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يحمر الصنوبر بالسمن أو الزيت على نار متوسطة الحرارة حتى يصبح ذهبي اللون، ثم يرفع من السمن ويصفّى.
- يوضع اللحم المفروم مكان الصنوبر في المقلاة ويحمّر بالسمن.



- يضاف إلى اللحم البهارات والملح ويحرك على نار خفيفة مدة ١٠ دقائق.
- يغسل الباذنجان وينزع عنقه، ويحفر بالمنقار حتى يفرغ من اللب، ثم يغسل مرة أخرى.
- يخلط اللحم المقلي ونصف كمية الصنوبر المحمّر ويحشى الباذنجان بالخليط إلى عنقه.
- يحمر الباذنجان بالسمن بعد حشوه.
- توضع البندورة المفرومة في قدر ويصفّ فوقها الباذنجان المحشو.
- يضاف إلى القدر ملعقة صغيرة من الملح ويوضع على النار. عندما يغلي الباذنجان تخفف النار تحته ويترك عليها مدة ٢٥ دقيقة.
- يحمّر الخبز المكسَّر بالسمن ويصفّى.
- يدق الثوم مع رشة ملح ويخلط مع اللبن الزبادي.
- بعد أن ينضج الباذنجان، يرفع من مرق البندورة ويوضع جانباً.
- يوضع الخبز المحمص في طبق عميق ويترك جانباً.
- يؤخذ كوبان من مرق البندورة الساخن ويضاف إلى الخبز المحمص، ثم يسكب اللبن مع الثوم فوق المرق والخبز. ويصف الباذنجان فوق اللبن.
- تُنْثر بقية الصنوبر والسمن فوق الباذنجان، وتقدم فتة الباذنجان حالاً.

❖❖❖



## الباميا باللحم



المقادير

- ١ كيلو من الباميا
- ٢ أوقيتان من لحم الضأن «الموزات»
- ١ كيلو بندورة (أو ما يعادل نصف كوب من صلصة البندورة مذوّبة في ٥ أكواب من الماء)
- بصلة صغيرة
- ٢ كوبان من الزيت النباتي لقلي الباميا
- باقة من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً
- ٢ رأسان كاملان من الثوم، مقشّران
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الرمّان أو عصير ليمونة حامضة واحدة
- ١ ملعقة طعام من الملح (إذا استعملت صلصة البندورة تخفف كمية الملح)
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ٢ ملعقتا طعام سمن أو زيت لتحمير اللحم

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقشر البصلة وتفرم فرماً خشناً.
- توضع ملعقتا السمن في قدر ويضاف إليها اللحم والبصل المفروم.
- توضع القدر على النار ويحرك اللحم ويترك مدة ٥ دقائق على النار.
- تقشر البندورة الحمراء وتقطع إلى قطع صغيرة وتضاف إلى اللحم مع التوابل ويحرك الخليط على النار حتى تذبل قطع البندورة.
- تضاف نصف كمية فصوص الثوم إلى اللحم والبندورة مع كوب ونصف الكوب من الماء وتغطّى القدر.
- يترك اللحم والبندورة على النار الخفيفة مدة ٢٥ دقيقة، ثم تزال أعناق البامية بالسكين وتغسل وتصفى.
- يوضع الزيت النباتي في قدر على نار متوسطة الحرارة وتحمّر الباميا فيه على دفعات وتترك في مصفاة حتى تتخلص من الزيت الزائد.
- يدق الثوم جيداً ويحمّر مع الكزبرة الخضراء في ملعقتين من السمن أو الزبدة.
- تضاف الباميا وعصير الحامض إلى اللحم ويحرّك الخليط.
- يضاف الثوم والكزبرة إلى خليط الباميا.
- تُهز القدر قليلاً فوق النار حتى لا تهرس الباميا، وتترك الباميا على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
- تقدم الباميا ساخنة مع الأرز.

### ملاحظة

من أجل تخفيف كمية الزيت، توضع الباميا المصفاة في قدر ويضاف اليها ربع كوب من الزيت وتقلب على نار متوسطة مدة ١٠ دقائق بدل أن تقلى في الزيت. ثم تضاف إلى الثوم واللحم والكزبرة ويتم الطهي.

## الباميا اليابسة

- تغسل الباميا اليابسة وتنقع في ماء دافئ مدة ساعة ثم تحضّر بطريقة الباميا باللحم نفسها. ولكن يستعاض عن كيلو الباميا الخضراء بأوقية ونصف الأوقية من الباميا اليابسة.

## براصيا (كُرَّاث) بالزبدة

المقادير

١ كيلو من البراصيا
١ ملعقة صغيرة من الملح
٢ بيضتان مسلوقتان
½ كوب من الزبدة
¼ كوب من عصير الليمون الحامض
شرائح ليمونة حامضة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تغسل البراصيا وتقصّ جذورها وعروقها الخضراء القاسية.
- يشق جيب في كل ضلع من ضلوع البراصيا بسكين حادة.
- تملأ قدر إلى نصفها بالماء ويضاف إليها ملعقة صغيرة من الملح وتوضع على النار حتى يغلي الماء.
- تضاف البراصيا إلى الماء الغالي وتغطى القدر وتترك البراصيا تغلي مدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح طرية.
- تذاب الزبدة ويضاف إليها عصير الليمون.
- يفصل صفار البيض عن بياضه ويبشر كل على حدة.
- تصف البراصيا في طبق كبير مستطيل ويضاف إليها مزيج الزبدة والليمون ويغطى بورق الألمنيوم حتى يحافظ على سخونته.
- عند تقديم الطبق تزين البراصيا بالبيض المبشور وشرائح الحامض.
- تقدم البراصيا إلى جانب الدجاج المحمر أو مع البفتيك.

## البصل الذهبي

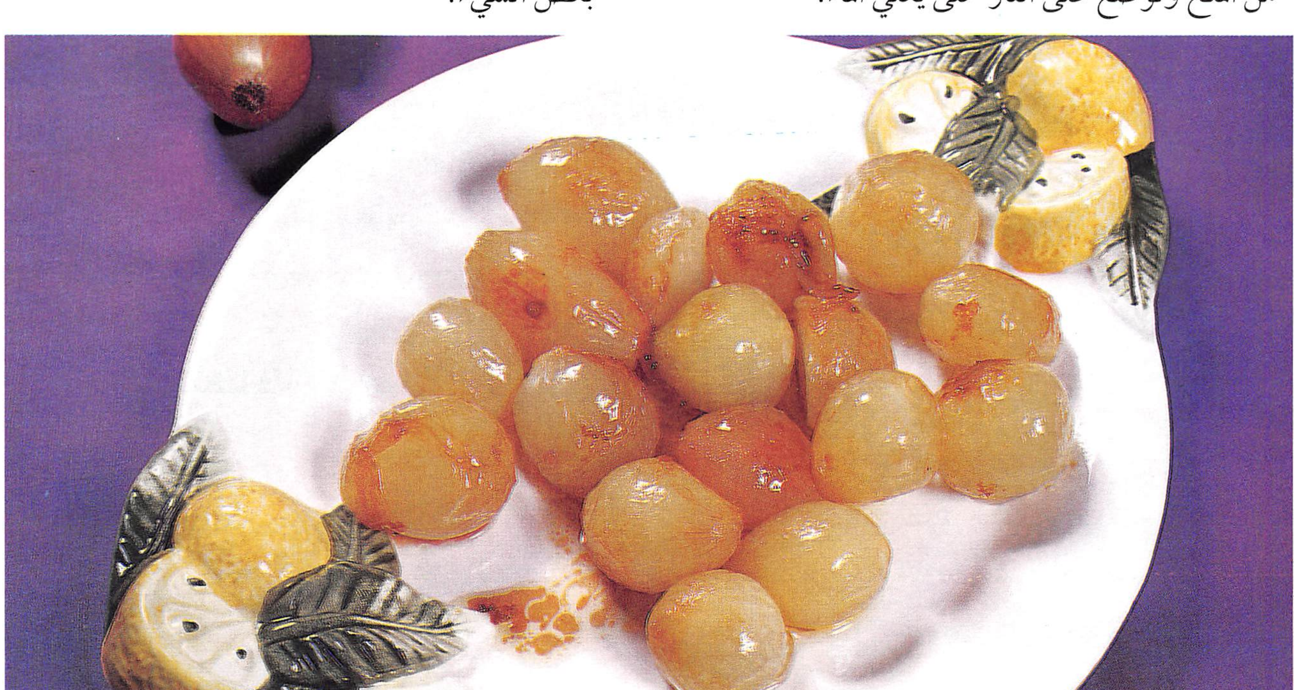
المقادير

٨ بصلات صغيرة
¼ كوب زبدة
٢ ملعقتا طعام من السكر البني اللون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشر البصل ويسلق مدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح طرياً بعض الشيء.





- في هذه الأثناء تذوب الزبدة ويضاف إليها السكر ويحرك المزيج جيداً فوق نار هادئة حتى يذوب السكر.
- يصفى البصل جيداً ثم يضاف إلى مزيج الزبدة والسكر.
- يترك على نار هادئة ويقلب من وقت لآخر حتى يصبح لونه ذهبياً.

## البصل المتبل بالأعشاب

**المقادير**

- ٦ بصلات متوسطة الحجم
- ١ كوب من خلاصة الدجاج (أو مكعب من خلاصة الدجاج مذوَّب في كوب من الماء المغلي)
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من السكر
- ¼ ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من الريحان أو الحبق اليابس
- ٢ فصّان من فصوص الثوم المدقوق
- ١ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ورقة غار صغيرة
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون

الكمية تكفي ٣ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يقشر البصل ويوضع في طنجرة وتضاف إليه جميع المقادير الباقية.
- تغطّى الطنجرة بإحكام وتترك على نار هادئة حتى تغلي ثم تخفف النار وتترك الطنجرة عليها مدة ٢٥ دقيقة.
- يصفّى البصل ويتبَّل حسب الرغبة ويقدم حالاً.

## البطاطا الذهبية

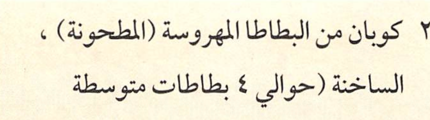
**المقادير**

- ٦ بطاطات متوسطة الحجم
- ٢ ملعقتا طعام زيت نباتي
- ¼ كوب من الزبدة
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم ناعماً

الكمية تكفي ٣ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تقشر البطاطا وتسلق ثم ترفع عن النار قبل أن يكتمل سلقها تماماً، أي أن الشوكة لا تدخل فيها بسهولة.
- يسخن الفرن إلى حرارة معتدلة (٣٥٠° ف).
- تمزج كمية الزيت والزبدة معاً في طبق بايركس وقبل أن يسخن المزيج جيداً تضاف البطاطا إليه.
- يغطى طبق البايركس ويوضع في الفرن مدة ٢٠ دقيقة، وتقلَّب البطاطا من حين إلى حين.
- قبل انتهاء المدة بقليل يضاف البقدونس المفروم إلى البطاطا وتترك في الفرن مدة ١٠ دقائق أخرى، ثم تقدم.



## أقراص البطاطا بالفرن

**المقادير**

- ٢ كوبان من البطاطا المهروسة (المطحونة)، الساخنة (حوالي ٤ بطاطات متوسطة الحجم، مهروسة)
- صفار بيضتين
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- بياض بيضتين

الكمية تكفي ٣ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يسخن الفرن وتعدَّل حرارته إلى ٣٥٠° ف.
- يضاف صفار البيض والبقدونس المفروم إلى البطاطا المهروسة ويخلط المزيج جيداً، ثم يترك جانباً ليبرد قليلاً.
- يخفق بياض البيض جيداً حتى يجمد ثم يضاف إلى مزيج البطاطا ويحرك جيداً.
- يهيأ المزيج على شكل أقراص وتوضع في صينية مدهونة بقليل من الزبدة وتشوى في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون، (وتقلب حتى تتلوح جميع جوانبها).

## البطاطا المقلية



**المقادير**

بطاطا

زيت نباتي للقلي

### طريقة التحضير

- تقشر البطاطا وتقطع عيداناً منتظمة الحجم وتنقع في ماء باردة مدة نصف ساعة.
- يستحسن أن يقلى كوب واحد من عيدان البطاطا في المرة الواحدة مدة دقيقتين أو حتى تصبح البطاطا طريَّة.
- ترفع البطاطا من الزيت وتجفف بقطعة قماش وتترك جانباً مدة ٥ دقائق حتى تبرد قليلاً.
- يسخن الزيت مرة أخرى ويعاد وضع البطاطا الطرية في الزيت وتقلى مدة ٣ دقائق (أو حتى تصبح ذهبية اللون).
- تقدم ساخنة وتؤكل فوراً.

## شرائح البطاطا المقلية



**المقادير**

٤ بطاطات

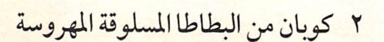
زيت نباتي للقلي

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقشر البطاطا وتغسل ثم تقطع شرائح رفيعة جداً بسكين خاصة أو بقشارة الخضار.
- تنقع شرائح البطاطا مدة ساعتين في الماء البارد، ويغيَّر الماء مرّتين.
- تصفّى البطاطا وتجفف جيداً.
- تقلى الشرائح في الزيت الساخن وتحرّك من وقت لآخر كي لا تلتصق الشرائح بعضها ببعض.
- عندما تصبح شرائح البطاطا ذهبية اللون، تصفى وتوضع على ورق خاص لامتصاص الزيت.

## كرات البطاطا المقلية



**المقادير**

٢ كوبان من البطاطا المسلوقة المهروسة

٢ ملعقتا طعام من الزبدة

½ كوب من الجبن المبشور

١ ملعقة صغيرة من الملح

رشة فلفل أسود

٢ صفار بيضتين مخفوق

١ ملعقة طعام من الحليب السائل

١ كوب من الدقيق

١ كوب من الخبز أو الكعك المطحون

٣ أكواب من الزيت النباتي للقلي

١ بيضة مخفوقة مع ملعقتا طعام من الماء

½ ملعقة صغيرة من الباكنغ باودر

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تخفق البطاطا المهروسة مع الجبن والملح والفلفل والحليب وصفار البيض المخفوق والباكنغ باودر.
- يقسم مزيج البطاطا إلى قطع صغيرة بحجم حبة الجوز وتكوَّر كل قطعة وتغمس بالدقيق.



- يحمى الزيت في قدر.
- تخفق البيضة مع الماء ثم تغمس كرات البطاطا بالبيض المخفوق ثم بالكعك وتحمر بالزيت على دفعات حتى يصبح لون الكرات ذهبياً.
- توضع الكرات فوق ورق خاص ليمتص الزيت الفائض وتقدم ساخنة.

## بطاطا كروكيت

### المقادير

- ١ كيلو بطاطا مقشرة ومسلوقة ومهروسة
- صفار ٤ بيضات
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ١/٢ كوب حليب ساخن
- بيضة واحدة مخفوقة
- ١ ١/٣ كوب وثلث الكوب من الكعك المدقوق (المطحون)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُخلط البطاطا وصفار البيض والزبدة والتوابل معاً في وعاء كبير.
- يضاف الحليب الساخن إلى المقادير السابقة، وتخفق جيداً حتى تتجانس جميع المقادير ويصبح المزيج جامداً بعض الشيء.
- تمرَّغ اليدان بالدقيق ثم يقسم المزيج إلى كميات متساوية وتصفّ على صينية عليها قليل من الدقيق وتوضع في الثلاجة مدة ٣٠ دقيقة أو حتى تجمد.
- تؤخذ كل كمية على حدة بين اليدين، وتلف وتدوَّر على هيئة إصبع وتمرغ في البيضة المخفوقة ثم تمرَّغ في الكعك المدقوق حتى تغطى جميع جوانبها.
- تسخن ٣ ملاعق طعام من الزبدة ويضاف إليها ٤ ملاعق طعام من الزيت ثم يضاف إليها عدد قليل من أصابع البطاطا وتقلى مدة ٣ أو ٥ دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون.
- تصفى من الزيت على ورق نشّاف وتقدم ساخنة.

### ملاحظة

يمكن إضافة ملعقتي طعام من البقدونس المفروم أو ملعقتين صغيرتين من البصل المفروم إلى مزيج البطاطا قبل قليه .



## البطاطا المشوية بالقشر

**المقادير**

- ٣ بطاطات متوسطة الحجم
- ٢ ملعقتان صغيرتان من السمن أو الزبدة
- رشة ملح
- رشة فلفل

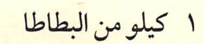
الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

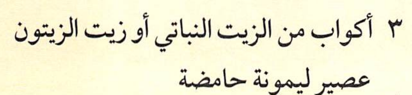
- تغسل البطاطا وتنظف بفرشاة حتى يزول كل التراب العالق بقشرها.
- تجفف جيداً ثم تدهن قشرتها بالسمن أو الزبدة، وتوضع في صينية في فرن حرارته ٤٢٥° ف وتخبز مدة تتراوح بين ٤٥ و٦٠ دقيقة أو حتى تنضج ويسهل الضغط عليها بالأصابع.
- تُشَق البطاطا بالسكين على شكل (انظر الصورة) ويوضع على هذا الشق قليل من الملح والزبدة وتقدم البطاطا فوراً.

## مفركة بطاطا بالكزبرة الخضراء

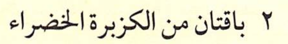
**المقادير**



- ١ كيلو من البطاطا



- ٣ أكواب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
- عصير ليمونة حامضة



- ٢ باقتان من الكزبرة الخضراء
- ٥ فصوص ثوم
- ١ ملعقة طعام من الملح

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- تقشر البطاطا وتغسل جيداً ثم تفرم إلى مكعبات صغيرة جداً وتحمّر بالزيت على نار حامية على دفعات.
- تصفى البطاطا من الزيت وتوضع جانباً.
- تفرم الكزبرة الخضراء فرماً ناعماً وتغسل وتصفى.
- يدق الثوم مع الملح ويضاف إلى الكزبرة الخضراء ويحمّر في ربع كوب من الزيت الذي قليت فيه البطاطا على النار، ويقلّب مدة ٣ دقائق.



- تضاف البطاطا المقلية إلى الكزبرة وتقلب مرتين فقط.
- يصب الحامض فوق البطاطا وتسكب في طبق وتترك حتى تبرد.

## البطاطا المهروسة (پوريه)

### المقادير

٦ بطاطات متوسطة الحجم
٣ أو ٤ ملاعق طعام من الزبدة
١/٣ أو ١/٢ كوب من الحليب الساخن
٣/٤ ملعقة صغيرة من الملح
١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ)
١/٤ ملعقة صغيرة من البهار
صفار بيضة واحدة (حسب الطلب)

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تغسل البطاطا وتقشر وتسلق (*) مدة تتراوح بين ٢٥ و٣٥ دقيقة أو حتى يمكن إدخال شوكة فيها بسهولة.
- تصفى البطاطا المسلوقة وتهرس بمطحنة الخضار أو آلة خاصة لهرس البطاطا.
- بعد هرسها جيداً يضاف إليها الحليب والزبدة وتخفق حتى تصبح ناعمة جداً.
- يضاف الملح والبهار والفلفل وصفار البيضة إلى البطاطا وتحرك جيداً وتقدم حالاً.

### ملاحظة

لحفظ البطاطا الپوريه ساخنة بعض الوقت، يوضع قدر البطاطا في وعاء فيه ماء ساخن ويغطى بقطعة قماش حتى وقت تقديمها.



## قالب البطاطا المهروسة

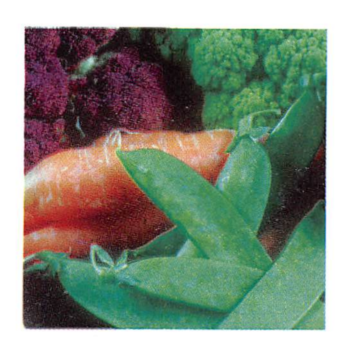
**المقادير**

- ١½ كيلو ونصف الكيلو من البطاطا المقشرة و المسلوقة والمهروسة
- ٥ بيضات
- ¼ كوب من دقيق الخبز المحمّص
- ½ كوب من الزبدة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من كل من مسحوق جوزة الطيب والقرفة
- ½ ملعقة صغيرة من الخل

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- يفصل بياض البيض عن صفاره.
- يخفق بياض البيض حتى يصبح مثل الرغوة.
- تخفق الزبدة حتى تصبح مثل الكريما ثم يضاف إليها صفار البيض ويخفق المزيج.
- يضاف الخل إلى مزيج صفار البيض ثم يضاف المزيج إلى البطاطا.
- يدهن قالب خاص بالچاتو مرتفع في الوسط بالزبدة جيداً وينثر فوق الزبدة الخبز والتوابل بالتساوي.
- يضاف بياض البيض المخفوق إلى مزيج البطاطا ويخلط بالملعقة من الأسفل إلى الأعلى حتى يختلط تماماً.
- يصب المزيج في القالب بالملعقة وبالتساوي ثم يُخبز القالب في الفرن الحار (٤٠٠° ف) مدة ٢٥ دقيقة.
- يقلب القالب فوق الطبق ويُقدم فوراً مزيناً بالخضار الموضوعة في وسط حفرة القالب أو حول البطاطا.



## قلقاس بالطحينة (طاجن)

**المقادير**

- ١ كيلو قلقاس
- ½ كوب من الحمص المنقوع
- ١ كوب من الزيت للقلي
- ½ كيلو من البصل
- ½ كيلو من الطحينة
- ½ كوب من الزيت لتحمير البصل
- عصير كيلو برتقال
- عصير كيلو ليمون بوصفير
- عصير ليمونتين حامضتين
- ½ ملعقة طعام من الملح أو حسب الذوق
- ١ ملعقة طعام ربّ رمان

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشَّر القلقاس ويقطع إلى مكعبَّات أو دوائر بسماكة ½ سنتيمتر ثم ينثر عليها الملح وتترك جانباً مدة ربع ساعة.
- تغسل قطع القلقاس بالماء عدَّة مرات ثم تصفى وتوضع فوق قطعة قماش حتى تجفّ.
- تحمَّر دوائر القلقاس بالزيت حتى يصبح لونها ذهبياً وتوضع جانباً.
- يقشَّر البصل ويفرم إلى جوانح ويحمَّر ببقية الزيت حتى يحمر ثم يصفَّى من الزيت.
- يوضع البصل والحمص في قدر على النار وتضاف إليه ٦ أكواب ماء ويترك يغلي مدة ٥ دقائق ثم تضاف قطع القلقاس إلى البصل والحمص وتترك تغلي حتى تصبح القطع طرية.
- يعصر البرتقال والحامض والبوصفير ويضاف العصير كلّه إلى الطحينة ويخفق المزيج حتى ينعم ويتجانس.
- يوضع مزيج الطحينة على النار ويضاف الملح ويحرك على النار حتى يغلي، تضاف الطحينة إلى القلقاس وتترك على نار متوسطة حتى تغلي.
- تهز القدر من حين إلى آخر حتى يبدأ زيت الطحينة (السيرج) يظهر على سطح الخليط.
- يضاف كوب من الماء الغالي أو أكثر إلى الخليط إذا كان جامداً. يجب أن تكون كمية الصلصة وافرة.
- تترك جانباً حتى تبرد وتقدم باردة.

## بطاطا بالصينية

### المقادير

- ٣ كيلو بطاطا مسلوقة
- ٣/٤ الكوب من الخبز المحمص الناعم (أو كعك ناعم)
- ٢ ١/٢ كوبان ونصف الكوب من الحليب
- ٣ ملاعق صغيرة من الملح
- ١/٤ كوب من الزبدة أو الزيت لدهن الصينية (صينية قطرها ٤٠ سنتيمتراً)

**الحشو**

- ١/٢ نصف كيلو من اللحم المفروم
- ٣ بصلات
- ١/٤ كوب من الصنوبر
- ١/٢ كوب من السمن أو الزبدة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة قرفة

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- تغسل البطاطا جيداً وتسلق (راجع طريقة سلق البطاطا).
- تقشر البطاطا وتترك جانباً حتى تبرد.
- تهرس البطاطا بمطحنة الخضر وتعجن مع الملح والحليب حتى تصبح ملساء.
- يحضر الحشو (كما جاء في وصفة البطاطا المحشوة).
- يدهن قعر الصينية بالزبدة وينثر فوقها نصف كمية الكعك الناعم.
- يرق قليل من معجون البطاطا بين الكفين المبللين إلى سماكة ٢ سنتيمتر وتصف فوق الكعك.
- تصف القطع المرقوقة الواحدة بجانب الأخرى حتى تغطي قعر الصينية.
- يبلل الكف بالماء ويضغط على البطاطا حتى تلتصق ببعضها البعض وتصبح متماسكة.
- تغطى البطاطا بكمية الحشو.
- ترق بقية كمية البطاطا بين الكفين المبللين وتصف فوق الحشو حتى تغطي الحشو تماماً.
- يدهن وجه البطاطا بقليل من الحليب ويملس سطحها باليد.
- تنثر بقية كمية الكعك الناعم فوق سطح البطاطا.
- توضع الصينية في الفرن الحار وتترك مدة ٢٠ دقيقة.
- تقدم ساخنة وتقطع إلى مربعات وتقدم بملعقة كبيرة مسطحة حتى تحتفظ بشكلها.





# بطاطا مستديرة محشوة باللحم المفروم

**المقادير**

- ٢ كيلو بطاطا متوسطة الحجم
- ½ كيلو من اللحم المفروم
- ١ بصلة مفرومة فرما ناعماً
- ½ كوب من الصنوبر
- ½ كوب من الزيت أو الزبدة لتحمير اللحم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ٢ كوبان من الزيت النباتي لتحمير البطاطا
- ٢½ كوبان ونصف الكوب من الماء
- ¼ كوب من عصير الليمون الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٦ أشخاص



## طريقة التحضير

- تقشر البطاطا وتغسل.
- تنقر البطاطا بالمنقار من أحد جوانبها ويجوف داخلها، شرط أن تكون سماكة قشرة البطاطا سنتيمتر واحد.
- يوضع الزيت في مقلاة ويوضع على النار.
- تحمر حبات البطاطا المنقورة وتوضع جانباً لتبرد.

### الحشو

- تفرم البصلة فرماً ناعماً.
- يوضع الزيت في مقلاة ويوضع على النار.
- يحمر الصنوبر ويرفع من الزيت.
- تضاف البصلة المفرومة واللحم المفروم إلى الزيت.
- يضاف الملح والصنوبر والتوابل إلى الحشو ويحرك الخليط على نار متوسطة الحرارة مدة ١٥ دقيقة.
- يرفع الحشو عن النار ليبرد.
- تحشى حبات البطاطا باللحم حتى العنق.
- تصف البطاطا في صينية خاصة بالفرن.
- يضاف الماء والملح وعصير الحامض إلى البطاطا.
- توضع الصينية في الفرن الحار وتترك مدة ٢٠ دقيقة.
- تقدم ساخنة مع الأرز.

## كبّة البطاطا (أقراص) المحشوة باللحم

المقادير

- ١ كيلو بطاطا
- ١ بصلة مفرومة
- ٣ أكواب برغل ناعم
- ¼ كوب من الدقيق
- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم
- ١ بصلة مفرومة ناعماً (للحشو)
- ١ كوب من الجوز المفروم أو الصنوبر
- ملح حسب الطلب
- ½ ملعقة صغيرة من كل من البهار والقرفة
- ٢ ملعقتا طعام من السمّاق

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تسلق البطاطا وتقشَّر وتطحن بمطحنة الخضر.
- يغسل البرغل ويترك جانباً حتى يتشرب الماء ثم يطحن مع البصلة المفرومة في الخلاَّط الكهربائي (Magimix).
- تضاف البطاطا والدقيق والتوابل وملعقة طعام من الملح إلى البرغل ويعجن.
- توضع ملعقتا زيت في مقلاة وتحمَّر البصلة المفرومة حتى تذبل، ثم يضاف اللحم المفروم ويقلَّب الخليط.
- تضاف رشة ملح ورشة البهار والقرفة والسماق والجوز المفروم إلى اللحم وتقلَّب المواد جيداً على النار.
- تعجن البطاطا مرة ثانية وتقسم إلى قطع بحجم البيضة.
- تجوف كل قطعة بنقرها بالإصبع وتحشى بالحشو وتغلق جيداً حتى لا يتسرَّب الحشو.
- تحمَّر بالزيت وتقدم ساخنة مع السلطة.

❖❖❖

## أنصاف البطاطا المحشوّة



المقادير

- ٤ رؤوس بطاطا كبيرة الحجم
- ½ كوب من الزبدة
- ٤ ملاعق طعام من الدقيق
- ¾ الكوب من جبن الغروبير المبشور
- ٢ كوبان من الحليب السائل
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة زنجبيل
- ٢ بيضتان
- ½ كوب من الفطر المفروم
- ½ كوب من الفليفلة الحمراء المفرومة

الكمية تكفي ٨ أشخاص



### طريقة التحضير

- تقشر البطاطا وتغسل ثم تقطع طولياً إلى نصفين.
- تعمل حفرة داخل أنصاف البطاطا بملعقة صغيرة أو سكين صغيرة.
- توضع ٥ أكواب من الماء في قدر ويضاف إليها ملعقة صغيرة من الملح.
- تصف أنصاف البطاطا في طبق پايركس أو صينية وتضاف إليها ٣ أكواب ماء وبقية الزبدة والملح.
- توضع البطاطا علي النار المتوسطة. تُغطى الصينية بورق ألمينيوم وتترك على النار الخفيفة مدة ٥ دقائق.
- في هذه الأثناء تحضر الصلصة البيضاء(*)، ثم يضاف إليها صفار البيض المخفوق مع الزنجبيل والجبن وتحرك الصلصة.
- يحشى كل نصف بطاطا بخليط الصلصة وتحمَّر البطاطا في الفرن الحار مدة ١٥ دقيقة.
- تقدم البطاطا ساخنة.

❖❖❖

## كبّة حيلة - كبّة البطاطا

**المقادير**

- ١ كيلو من البطاطا
- ٢ كوبان من البرغل
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق
- ١ ملعقة صغيرة من الملح أو «حسب الطلب»
- ١ ملعقة صغيرة من كل من الكمّون والكزبرة الجافة والفلفل الحرّيف والمردكوش
- باقة كزبرة خضراء مفرومة

**الحشو**

- ٣ أكواب من شرائح البصل
- ١/٢ كوب من الحمّص المسلوق قليلاً
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة والكمّون والفلفل
- ١/٤ كوب سمّاق
- ٣ ملاعق طعام من رب الرمّان حسب الطلب
- ١/٢ كوب زيت زيتون

الكمية تكفي ٨ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تسلق البطاطا وتقشّر وتهرس ناعماً .
- يضاف إليها البرغل الناعم والتوابل والملح وتعجن الكبّة جيداً.
- تتّبع طريقة صنع كبّة اليقطين وتخبز وتقدم باردة.
- من الممكن أن لا تُمد في الصينية، وبدلاً عن خبزها تقرَّص إلى أقراص مثل أقراص الكبّة وتحشى بالحشو وتحمّر بالزيت أو السمن.

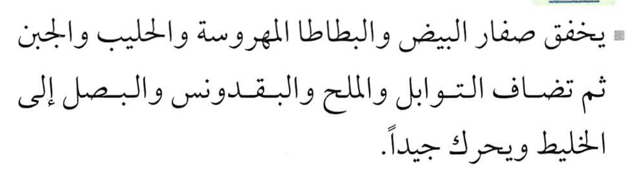
## صينية البطاطا بالجبن



**المقادير**

- ١ ١/٣ كوب وثلث الكوب من البطاطا المسلوقة المطحونة الساخنة
- صفار بيضتين
- ٣ ملاعق طعام من الحليب الساخن
- ١/٣ كوب من الجبن المبشور
- رشة ملح ورشة فلفل أسود
- ١ ملعقة طعام من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- بياض بيضتين
- ١/٤ كوب من الزبدة

الكمية تكفي ٦ أشخاص



**طريقة التحضير**

- يخفق صفار البيض والبطاطا المهروسة والحليب والجبن ثم تضاف التوابل والملح والبقدونس والبصل إلى الخليط ويحرك جيداً.
- يخفق بياض البيض حتى يصبح خفيفاً ثم يخلط بياض البيض مع خليط البطاطا.
- يسكب خليط البطاطا بالملعقة في الصينية المدهونة بالزبدة ولا يُملّس سطح الخليط بل يترك على حاله ثم تُصب الزبدة الذائبة على سطح البطاطا.
- تخبز البطاطا في الفرن الحار ٤٠٠° ف مدة ٢٠ دقيقة.
- تقدم البطاطا ساخنة مع فخذ اللحم المحمّر.



## البطاطا المحشوة بالخضار

المقادير

- ٢ كيلو من البطاطا المتوسطة الحجم
- ١ كوب من الصلصة البيضاء المكثفة
- ½ كوب من الجبن المبشور
- ½ كوب من البازيلا المسلوقة
- ½ كوب من الجزر المفروم المسلوق
- ¼ كوب من الفلفل الأحمر الحلو المفروم
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة قرفة
- ٢ كوبان من الزيت النباتي لتحمير البطاطا
- ٢½ كوبان ونصف الكوب من الماء
- عصير ليمونة حامضة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقشر البطاطا وتغسل.
- تنقر البطاطا من أحد جوانبها ويجوف داخلها شرط أن لا تقل سماكة قشرة البطاطا عن سنتيمتر واحد حتى لا تتفتت أثناء الطهي.
- تحمر البطاطا بالزيت وتوضع جانباً.
- تخلط الصلصة مع الجبن المبشور والملح والتوابل والخضار بالشوكة.
- تحشى حبّات البطاطا بالحشو جيداً.
- تصف البطاطا في صينية خاصة بالفرن ويضاف إليها الماء وعصير الليمون ورشة ملح.
- تحمّر البطاطا في الفرن الحار ٤٠٠° ف مدة ٢٠ دقيقة.
- تقدم البطاطا ساخنة مع طبق الروستو.

## يخنة البطاطا

المقادير

- ٣ كيلو بطاطا قديمة
- ١½ كيلو ونصف الكيلو من لحم الضأن الموزات
- ٢ رأسان كاملان من الثوم ، مقشران
- ٣ باقات من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً
- ١٠ أكوب ماء لغلي اللحم
- ½ كوب من عصير الليمون الحامض
- ٣ أكواب زيت نباتي لتحمير البطاطا
- ٢ ملعقتا طعام من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- رشة قرفة

الكمية تكفي ١٠أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع اللحم والماء في قدر على نار متوسطة حتى يغلي الماء.



- تزال الزفرة أو الزّبد كلما ظهرت على سطح الماء بملعقة كثيرة الثقوب، ثم تغطى القدر وتترك على نار خفيفة مدة ساعة.
- تقشر البطاطا وتغسل وتقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم، ثم تقلى بالزيت وتصفى.
- تفرم الكزبرة الخضراء وتغسل جيداً وتصفى.
- يدق الثوم ويقلّب مع الكزبرة الخضراء على النار في رُبع كوب من الزيت النباتي أو السمن.
- عندما يذبل الثوم والكزبرة يرفع الخليط عن النار ويضاف إلى اللحم الناضج مع التوابل والحامض والبطاطا المحمَّرة.
- تترك القدر على النار حتى تغلي البطاطا والكزبرة، تغطى القدر ثم تخفف النار وتترك عليها مدة ٥ دقائق دون أن تحرّك البطاطا كي لا تهرس.
- تقدم يخنة البطاطا ساخنة مع الأرز.

## البندورة المحشوة مع الفلفل الأخضر الحلو



**المقادير**

- ١ كيلو بندورة حمراء جامدة
- ½ كيلو فلفل أخضر حلو
- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم
- ٢ بصلتان
- ¼ كوب من الصنوبر
- ½١ كوب ونصف الكوب من السمن أو الزبدة
- ٤ فصوص ثوم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح للحشو
- ½ ملعقة صغيرة من الملح للمرق
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تغسل الخضر وتترك جانباً لتصفّى من الماء.
- يفرم البصل فرماً ناعماً.
- توضع ٣ ملاعق طعام من السمن في مقلاة على نار متوسطة الحرارة.
- يضاف البصل المفروم واللحم المفروم إلى المقلاة.



- يضاف الملح والبهارات إلى خليط البصل واللحم ويحرك.
- يترك الخليط على النار مدة ١٥ دقيقة مع التحريك بين حين وآخر.
- ترفع المقلاة عن النار وتوضع جانباً.
- توضع بقية السمن في مقلاة على نار متوسطة، ويحمّر الصنوبر فيها ثم يرفع من السمن ويوضع جانباً.
- ترتَّب البندورة والفلفل الأخضر في طبق زجاجي خاص بالفرن.
- تقطع حلقة من جهة عنق كل بندورة بسكين حادة وتزال البذور والأجزاء اللحمية من داخل البندورة بسكين وتترك جانباً.
- تحشى البندورة باللحم المفروم والصنوبر، ثم تغطّى بالحلقة التي قطعت بالسكين. (انظر الشكل).
- تقطع حلقة من جهة عنق الفلفل وتزال البذور والجزء الأبيض اللحمي من داخل الفلفل.
- يحشى الفلفل بالحشو ثم يغطّى بالحلقة المقطوعة بالسكين.
- توضع البندورة والفلفل في طبق زجاجي خاص بالفرن (بايركس).
- يدق الثوم مع الملح ويخلط مع أجزاء البندورة اللحمية المنزوعة من داخل البندورة ونصف كوب ماء.
- يصب مزيج الثوم والبندورة فوق الفلفل والبندورة، ثم يوضع الطبق أو الصينية في فرن ساخن مدة ٢٠ دقيقة.
- تقدم البندورة والفلفل الحلو ساخنة مع الأرز المفلفل.

## البندورة المشوية

**المقادير**

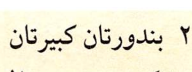
- ٣ رؤوس بندورة كبيرة
- ١ ملعقة طعام من الزبدة المذوَّبة أو المارجرين
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

الكمية تكفي ٦ أشخاص



### طريقة التحضير

- تغسل البندورة وتقطع بالسكين بالعرض.
- توضع أنصاف البندورة على صينية ويدهن سطح البندورة بالزبدة المذوَّبة ثم ينثر عليها الملح والفلفل الأسود.
- توضع البندورة تحت شواية تبعد حوالى ٨ سنتيمترات عن سطح البندورة، وتشوى مدة ٥ دقائق.



## البندورة مع الجبن بالفرن

**المقادير**

- ٢ بندورتان كبيرتان
- ١/٢ كوب من جبن الموزاريللا، المبشور
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
- فص ثوم واحد مطحون

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- تحمى الشوّاية الموجودة في الفرن.
- تقطع كل بندورة إلى شرائح بالعرض.
- تغطى هذه الشرائح بالجبن وتوضع في صينية خاصة بالفرن.
- في وعاء صغير، يخلط الزيت والثوم والصعتر ويصب المزيج فوق البندورة.
- تشوى قطع البندورة من ٣ إلى ٥ دقائق حتى يذوب الجبن ويحمّر قليلاً.
- يزين طبق البندورة بالخس المفروم ويقدم حالاً.



## يخنة البندورة باللحم

**المقادير**

- ١/٢ كيلو من اللحم المفروم
- ٥ بصلات حسب الذوق
- ١/٤ كوب صنوبر
- ١/٣ الكوب من السمن أو الزيت لقلي الصنوبر
- ٢ كيلو بندورة حمراء
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- يقشر البصل ويفرم فرماً خشناً ويوضع جانباً.
- يوضع السمن في مقلاة على نار معتدلة ويحمّر الصنوبر فيه.
- يرفع الصنوبر من السمن ويوضع البصل واللحم المفروم مكانه في السمن.
- يحرك البصل واللحم المفروم على نار معتدلة ثم تضاف التوابل إليهما وتقلَّب على نار خفيفة مدة ١٥ دقيقة.

- في وعاء فيه ماءتغلي توضع البندورة مدة دقيقة فقط ثم ترفع من الماء، وذلك ليسهل تقشيرها.
- تقشّر البندورة وتفرم فرماً خشناً وتضاف إلى اللحم والبصل.
- يحرك خليط البندورة واللحم ويترك على نار خفيفة مدة ١٥ دقيقة أو حتى يجف مرق البندورة.
- يستحسن عدم تحريك البندورة لئلا تهرس ويستعاض عن ذلك بهز القدر بين الحين والآخر.
- تسكب البندورة في طبق كبير وتزيّن بالصنوبر المحمّر وتقدم ساخنة مع الأرز المفلفل.

## جزر بالحليب

المقادير

- ١ كيلو من الجزر
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- ١ كوب من الحليب السائل
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- عصير ليمونة حامضة

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- يغسل الجزر ويقشَّر ثم يغسل مرة ثانية ويقطع إلى شرائح رقيقة ويحمّر بالزبدة.
- يضاف كوبان من الماء إلى الجزر ثم تغطى القدر ويترك على النار يغلي مدة ربع ساعة.
- يرفع غطاء القدر ويترك الجزر على النار الخفيفة مدة ١٠ دقائق.
- يضاف الدقيق إلى الحليب ويخفق المزيج.
- يرفع الجزر من مرقه بواسطة ملعقة متعددة الثقوب ثم يضاف مزيج الدقيق والحليب إلى القدر ويحرك المزيج جيداً.
- توضع القدر على النار ويحرك المزيج حتى يغلي.
- تخفف النار وتترك القدر على النار مدة ٣ دقائق.
- يضاف الملح والفلفل والعصير إلى القدر ويحرك المزيج. ثم يضاف الجزر ويترك الخليط حتى يغلي.
- يقدم الجزر مزيناً بالبقدونس إلى جانب كتف الضأن المشوي.

## الجزر بالزبدة

المقادير

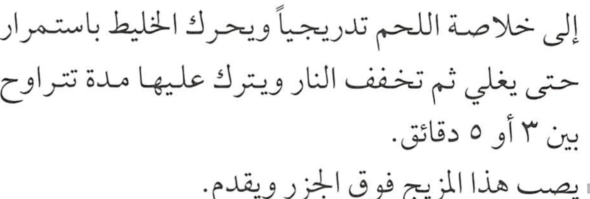
- ٨ جزرات متوسطة الحجم (حوالى كوبان جزر مفروم)
- ١/٤ كوب زبدة
- ٢ ملعقتان صغيرتان من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من السكر
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ كوب من خلاصة اللحم (أو مكعّب من خلاصة الدجاج مذوّب في كوب من الماء المغلي)
- ١/٢ كوب ماء
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُنظّف الجزر وتُنزع أوراقه ثم يقشر ويفرم دوائر متوسطة الحجم.
- تذوّب الزبدة في طنجرة فوق نار هادئة ويضاف إليها الجزر والبقدونس والسكر والملح.
- تغطّى الطنجرة بإحكام وتترك على النار مدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح الجزر طرياً بعض الشيء. ويحرّك من وقت لآخر لكي لا يحترق.
- يوضع الماء والدقيق في إناء زجاجي (مرطبان) ممكن إغلاقه بإحكام ويخض المرطبان جيداً حتى يمتزج الماء والدقيق.
- يرفع الجزر بملعقة كثيرة الثقوب ويوضع جانباً في طبق ساخن ويغطّى.
- تصب خُلاصة اللحم في الطنجرة التي طبخ فيها الجزر وتوضع على النار.





- يعاد خض المرطبان جيداً ثم يضاف مزيج الماء والدقيق إلى خلاصة اللحم تدريجياً ويحرك الخليط باستمرار حتى يغلي ثم تخفف النار ويترك عليها مدة تتراوح بين ٣ أو ٥ دقائق.
- يصب هذا المزيج فوق الجزر ويقدم.

## الجزر الذهبي



المقادير

- ٦ جزرات متوسطة الحجم
- ٢ ١/٢ ملعقتا طعام ونصف الملعقة من الزبدة
- ٣ ملاعق طعام من السكر

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينظف الجزر ويقشر ويقطع قطعاً عمودية ثم يسلق مدة تتراوح بين ١٥ و ٢٥ دقيقة.
- يصفى الجزر المسلوق من الماء تماماً.
- في هذه الأثناء تذوب الزبدة في مقلاة كبيرة ثم يضاف إليها السكر وتحرك جيداً فوق نار هادئة.
- يضاف الجزر ويقلّب جيداً حتى يغطّى تماماً بالخليط، ويصبح ذهبي اللون.



## الجزر المحشو

المقادير

- ١ كيلو جزر كبير
- ٢ كوبان من الزيت النباتي لقلي الجزر
- ١/٤ كوب من ثمر التمر الهندي
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٣ ١/٢ أكواب ونصف الكوب من الماء
- ٣ فصوص ثوم

**الحشو**

- ٣/٤ كوب من الأرز
- ٢ ملعقتا طعام من السمن أو الزيت
- ١ أوقية من اللحم المفروم
- رشة بهار ورشة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

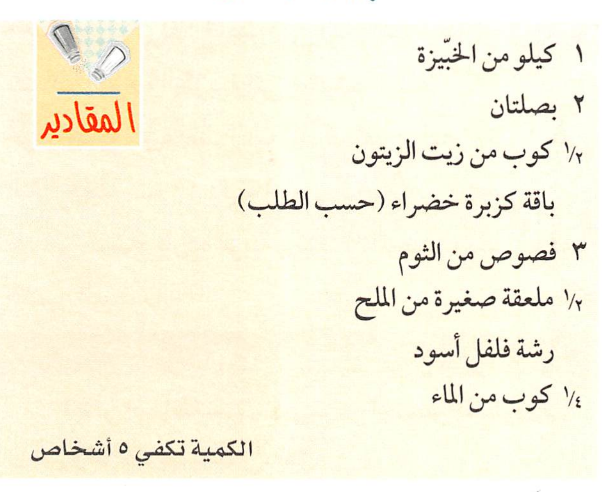
- يقشر الجزر ويغسل ثم يحفر بالمنقار ويجوَّف ويغسل مرة أخرى.
- يحضر الحشو فينقى الأرز من الأوساخ ويغسل بالماء ويصفى.
- تضاف التوابل والملح إلى الأرز ويخلط جيداً.
- يضاف اللحم والمفروم والسمن إلى الأرز ويقلب جيداً.
- يحشى الجزر إلى ثلاثة أرباعه دون الضغط على الحشو.
- يوضع الجزر المحشو في مقلاة ويحمّر قليلاً بالزيت ثم يرفع ويصف في طنجرة أو قدر.
- ينقع التمر الهندي في كوبين من الماء ثم يعصر باليد ويؤخذ عصيره ويضاف مع الماء إلى الجزر المحشو حتى يغمره. تغطى القدر وتوضع على النار حتى يغلي.
- تخفف النار تحته ويترك على النار الهادئة مدة ساعة ونصف.
- يقدم ساخناً مع مرق الجزر.



## مقلوبة الجزر

▪ تُتَّبع طريقة تحضير مقلوبة الباذنجان، ولكن يستعاض عن الباذنجان بكيلو من الجزر المقطَّع طولياً والمحمَّر بالسمن أو الزيت.

## خبيزة بالزيت



المقادير

- ١ كيلو من الخبّيزة
- ٢ بصلتان
- ½ كوب من زيت الزيتون
- باقة كزبرة خضراء (حسب الطلب)
- ٣ فصوص من الثوم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أسود
- ¼ كوب من الماء

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

▪ تنقى الخبيزة من الأوراق الصفراء والعروق اليابسة وتفرم فرماً ناعماً.

▪ تغسل الخبيزة عدة مرات بالماء وتصفى.

▪ يفرم البصل ناعماً ويدق الثوم مع الملح.

▪ تنقى الكزبرة الخضراء وتفرم وتغسل.

- يوضع الزيت في القدر ويحمّر البصل قليلاً ثم تضاف الخبيزه ويحرك الخليط على النار المتوسطة الحرارة ثم يُضاف الثوم والكزبرة إلى الخبيزة.
- تحرك الخبيزة ويضاف إليها الماء ثم تغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة ١٠ دقيقة أو حتى تنضج عروق الخبيزة.
- تقدم الخبيزة باردة مزينة بالبصل المحمّر وينثر فوقها عصير الليمون.

**ملاحظة**

من الممكن إضافة نصف كوب من الحمص المسلوق إلى الخبيزة قبل تقديمها بخمس دقائق .

## خبيزة باللحم

**المقادير**

- ٢ كيلو من الخبيزة
- ١/٢ كيلو من اللحم الموزات
- ١ بصلة كبيرة مفرومة
- ١ كوب من الحمص المسلوق
- ١/٤ كوب من الزبدة أو الزيت النباتي
- ٣ أكواب من الماء
- رشة بهار ورشة ملح

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنقى الخبيزة من الأوراق الصفراء والعروق الغليظة وتفرم فرماً ناعماً.
- تغسل الخبيزة عدة مرات وتصفى.
- يوضع الزيت في القدر وتحمر البصلة مع اللحم مدة ربع ساعة.
- يضاف الماء إلى اللحم وتغطى القدر وتترك على النار الخفيفة، بعد أن يغلي الخليط مدة ساعة، أو حتى ينضج اللحم.
- تضاف الخبيزة إلى اللحم وتضاف التوابل. ويحرك الخليط وتغطى وتترك على النار الخفيفة مدة ربع ساعة.
- يضاف الحمص المسلوق إلى الخبيزة ويحرك الخليط ويترك على النار مدة ٥ دقائق أخرى.
- تقدم الخبيزة مع الأرز المفلفل.

## الخيار المحشو

**المقادير**

- ١ كيلو خيار متوسط الحجم
- ٢ كوبا زيت نباتي لقلي الخيار
- ١/٣ كوب من التمر الهندي (أو ملعقتا طعام من ربّ الرمان)
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٥ أكواب من الماء

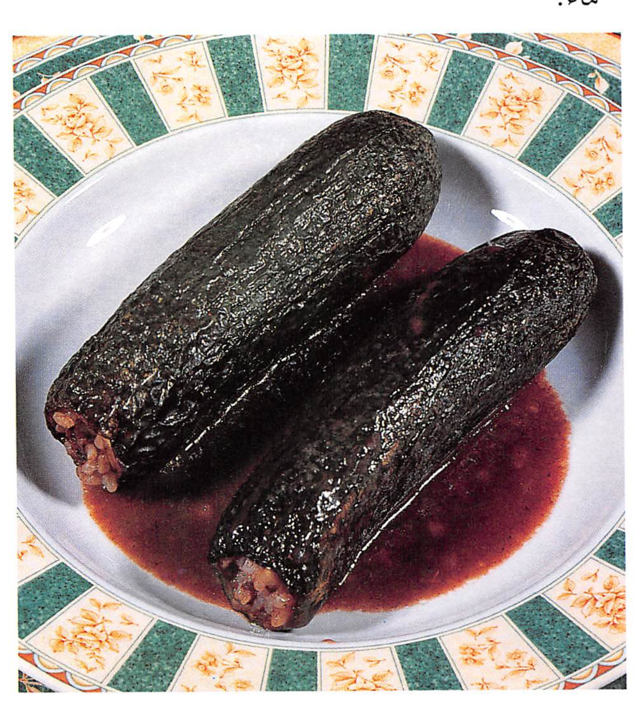
**الحشو**

- ١ أوقية من اللحم المفروم
- ٣/٤ كوب من الأرز
- رشة بهار ورشة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢ ملعقتا طعام من السمن (أو الزيت)

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يغسل الخيار وتقطع جوانبه بالسكين.
- يحفر الخيار ويجوّف داخله بالمنقار وينقع في إناء فيه ماء.



- بعد ١٠ دقائق، يصفّى من الماء، ويوضع جانباً.
- ينقى الأرز من الأوساخ ويغسل بالماء ويصفى.
- تضاف التوابل والملح إلى الأرز ويخُلط جيداً.
- يضاف اللحم المفروم والسمن إلى الأرز ويقلّب الأرز واللحم جيداً.
- ينقع التمر الهندي بكوبين من الماء الساخن ويوضع جانباً. ثم يحشى ويقلى الخيار كما جاء في طريقة حشو الجزر.
- يعصر التمر هندي ويصفى.
- يصف الخيار المحشو في قدر ويضاف إليه الماء وعصير التمر الهندي حتى يغمره ثم يوضع على النار.
- بعد أن يغلي تغطى القدر، ويترك على النار مدة ساعة.
- يقدم ساخناً.

## قالب الخضر بالرقاق

المقادير

- ١٠ رقاقات من العجين قطرها ٣٠ سنتيمتراً (Filo Pastry)
- ١ كيلو سبانخ
- ½ كوب جبنة غروبير مبشورة
- ½ كوب جبنة بيضاء مبشورة
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق
- ¼ كوب زيت نباتي
- ¼ كوب زبدة
- ٦ بيضات
- رشة بهار، رشة فلفل أسود، رشة ملح
- ٢ ملعقتا طعام جبنة غروبير مبشورة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُنقى أوراق السبانخ وتغسل ثم تفرم.
- يسلق السبانخ في الماء الغالي مدة ٣ دقائق، ثم يصفى من الماء ويعصر.
- يدهن قعر صينية قطرها ٢٣ سنتيمتراً وعمقها ٦ سنتيمترات بقليل من الزبدة أو الزيت. (يستحسن أن يكون قعر الصينية مستقلاً).
- توضع على قعر الصينية رُقاقة من العجين بحيث تغطي القعر والجوانب، ثم تُوضع ٤ رقاقات فوق الأولى بعد دهن كل طبقة بقليل من الزيت.
- ترص الرقاق جيداً في القعر وعلى الجوانب ويسكب السبانخ فوق الرقاق وينثر فوقه نصف كمية الجبن ونصف كمية الزبدة.
- يخلط الدقيق والحليب جيداً ثم يضاف إليه بقية الجبن المبروش والتوابل.
- يسكب خليط الجبن والدقيق فوق السبانخ.
- يُحفر بانتباه ست حفر في خليط الجبن والدقيق ثم تكسر كل بيضة، وتسكب في حفرة، مع المحافظة على شكلها.
- ينثر قليل من الفلفل الأسود والملح والزبدة الذائبة وملعقتا الجبن المبروش فوق البيض.
- يغطى البيض ببقية الرقاق بعد مسح كل رقاقة بقليل من الزيت، وترص جوانب الرقاق جيداً حتى تلتصق بالرقاق الذي على حافة القالب أو الصينية.
- يدهن سطح الرقاق بالزبدة ويدخل القالب إلى الفرن الحار ٣٧٥° ف لمدة نصف ساعة ويقدم ساخناً.

## مسبحة الدرويش

المقادير

- ½ كيلو بطاطا
- ½ كيلو جزر
- ½ كيلو كوسا
- ½ كيلو باذنجان
- ١ كيلو بندورة
- ٤ بصلات
- ١ كوب من السمن أو الزيت النباتي
- ١ فلفلة خضراء حلوة
- ٣ أوقيات من اللحم «الموزات»
- عصير ليمونة حامضة
- ١ ملعقة طعام من الملح
- رشة بهار، رشة قرفة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشر البصل والباذنجان والجزر والبطاطا، وتغسل كلها ثم تقطع إلى قطع متوسطة الحجم.
- يغسل الكوسا والفلفلة الخضراء ويقطعان إلى قطع متوسطة الحجم.

- تقشر البندورة وتفرم فرماً ناعماً.
- يوضع السمن في طنجرة على نار متوسطة ويضاف إليه البصل واللحم والملح والبهارات وتقلب المواد مدة ٥ دقائق ثم تضاف إليها البندورة والجزر وتترك على نار خفيفة مدة ٢٠ دقيقة.
- يوضع اللحم والخضار في صينية داخل فرن حار مدة ٢٥ دقيقة.
- تقدم ساخنة.

## يخنة السبانخ باللحم المفروم

**المقادير**

١ كيلو سبانخ
١/٢ كيلو من اللحم المفروم
٢ بصلتان متوسطتا الحجم
١/٢ كوب صنوبر
١/٢ كوب سمن أو زبدة أو زيت
١ كوب ماء
٢ ملعقتا طعام من الدقيق
١/٤ كوب زبدة لقلي السبانخ
رشة بهار ورشة قرفة وفلفل أسود

الكمية تكفي ٥ أشخاص

**طريقة التحضير**

- ينقى السبانخ من الأوراق الصفراء ويفرم فرماً ناعماً ويغسل عدة مرات بالماء البارد ثم يصفى.
- يوضع السبانخ في كمية من الماء المغلي مدة ٥ دقائق ويصفى جيداً.
- يوضع السبانخ في قدر مع ربع كوب زبدة أو سمن ويقلّب على النار مدة ٥ دقائق ثم يذوَّب الدقيق في كوب الماء ويضاف مع رشة ملح ويقلب السبانخ جيداً ويترك على النار مدة ٣ دقائق أخرى.
- يسكب في طبق زجاجي ثم يوضع جانباً.
- يقلى الصنوبر حتى يحمّر قليلاً ثم يصفى.
- يضاف البصل المفروم واللحم المفروم مع التوابل والملح إلى السمن، وتقلّب المواد على نار متوسطة مدة ١٥ دقيقة.
- تصب المواد السابقة فوق السبانخ، وتوضع على نار خفيفة مدة ١٠ دقائق أو يوضع السبانخ في فرن حار مدة ٢٥ دقيقة.
- يزين بالصنوبر ويقدَّم ساخناً مع الأرز المفلفل.

## يخنة السبانخ

**المقادير**

٢ كيلو من السبانخ
١/٢ كيلو من لحم الموزات
١ بصلة مفرومة
١/٢ كوب سمن أو زيت نباتي
٣ أكواب من الماء
١ ملعقة صغيرة من الملح
١ كوب حمص منقوع (حسب الطلب)
رشة بهار ورشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٧ أشخاص

**طريقة التحضير**

- ينقى السبانخ من الأوراق الصفراء ويفرم فرماً ناعماً ويغسل عدة مرات ثم يصفى.
- يوضع السبانخ في كمية من الماء الغالي مدة دقيقتين ثم يصفى من الماء ويترك جانباً.
- يوضع السمن في القدر ويحمّر اللحم والبصلة المفرومة مدة ٥ دقائق.
- يضاف الماء والحمص إلى اللحم وتغطى القدر وتترك على النار مدة نصف ساعة.
- تضاف التوابل والملح والسبانخ إلى اللحم ويحرك جيداً.
- تغطى القدر ويترك السبانخ على النار مدة ١٠ دقائق.
- يقدم السبانخ مع الأرز المفلفل.

## ورق السلق المحشو باللحم

**المقادير**

- ½ كيلو من ورق السلق
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من السمن

**الحشو**

- ١ كوب من الأرز المصري
- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم
- ½ كوب سمن أو زبدة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يغسل ورق السلق وتقطع عروقه أو أضلاعه ويحتفظ بها للسلطة.
- يسلق ورق السلق بوضعه في الماء المغلي مدة ثانية فقط لكي لا يهترئ.
- يحضَّر ورق السلق ويحشى ويطهى (كما جاء في وصفة ورق العنب المحشو باللحم).
- يقدم ورق السلق ساخناً إلى جانب صلصة ضلوع السلق بالطحينة (راجع باب الصلصات).

## الفطر المقلي مع الثوم

**المقادير**

- ١ علبة متوسطة الحجم من الفطر الجاهز
- ½ ملعقة صغيرة من لملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ¼ كوب زبدة
- ٣ فصوص من الثوم المدقوق
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يصفى الفطر المعلب ويتبل بالملح والفلفل.
- تذوب الزبدة في المقلاة ويضاف إليها الفطر والثوم وتحرك على النار مدة ٥ دقائق.
- يزين الفطر بالبقدونس المفروم ويقدم ساخناً.



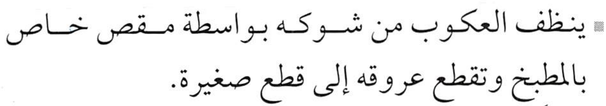
## العكّوب



المقادير

- ١ كيلو من العكّوب
- ½ كيلو من لحم الموزات
- ½ كوب من الزيت النباتي
- عصير ليمونة حامضة
- بصلة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة قرفة

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- ينظف العكوب من شوكه بواسطة مقص خاص بالمطبخ وتقطع عروقه إلى قطع صغيرة.
- يحمَّر العكوب وعروقه في الزيت على دفعات بعد أن يقص وبره وشوكه مباشرة لأنه إذا ترك جانباً بدون تحمير ينبت شوكه مجدداً.
- تقطع البصلة إلى قطع صغيرة وتحمر مع اللحم بملعقتي طعام من الزيت النباتي مدة ٥ دقائق.
- يضاف ٣ أكواب من الماء إلى اللحم وتغطى القدر وعندما يغلي اللحم تزال زفرة اللحم ثم تغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة، أو حتى ينضج اللحم.



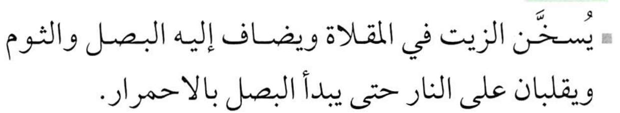
- تحمّر بقية العكوب على دفعات ثم تضاف إلى اللحم مع الملح والتوابل وتغطى القدر وتترك على النار مدة ١٥ دقيقة.
- لا يحرك العكوب حتى لا يهترىء.
- يقدم العكّوب ساخناً مع الأرز المفلفل.

## الفليفلة بالزيت

المقادير

- ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ بصلة واحدة كبيرة مقطعة شرائح رفيعة
- ٢ فصان من الثوم
- ½ كيلو من الفليفلة الحمراء، المنظفة من بزورها والمقطعة
- ½ كيلو بندورة حمراء مقشرة ومفرومة
- ملح

الكمية حوالي ٦ أطباق



### طريقة التحضير

- يُسخَّن الزيت في المقلاة ويضاف إليه البصل والثوم ويقلبان على النار حتى يبدأ البصل بالاحمرار.
- عندها تضاف الفليفلة وتغطى المقلاة وتترك على نار هادئة مدة خمس دقائق وتحرَّك من حين إلى آخر.
- تضاف البندورة وتتبل بالملح حسب الرغبة وتترك على النار ١٥ دقيقة بدون تغطية.
- عندما تصبح البندورة لينة ومهروسة ترفع من النار، ويقدم الطبق ساخناً أو بارداً بمفرده أو إلى جانب اللحم أو الدجاج.

## القِثّاء (المُقتي أو الفقّوس) المحشو

المقادير

- ١ كيلو مُقتي كبير مستقيم
- ١ كيلو لبن زبادي
- ١ ملعقة طعام من الملح

**الحشو**

- ١ أوقية من اللحم المفروم
- ¾ كوب من الأرز
- ٢ ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة
- ½ ملعقة صغيرة من الكراوية
- رشة بهار وفلفل أسود

الكمية تكفي ٥ أشخاص

## طريقة التحضير

- يغسل المُقتي وينزع عنقه.
- يحضَّر المقتي ويحشى بطريقة الخيار المحشو نفسها.
- يصف المقتي في قدر ويضاف إليه كوبان من الماء ثم يوضع على النار ويترك حتى يغلي، ثم تخفف النار وتغطى القدر وتُترك على نار هادئة جداً مدة ساعة ونصف.
- يحضَّر اللبن في هذه الأثناء ويطبخ (*) ثم يضاف إلى المقتي المحشو ويترك على النار ليغلي مدة ٥ دقائق.
- يقدم ساخناً.

## القرع المحشو باللحم والبندورة

### المقادير

٢ كيلو قرع
٢ كيلو بندورة حمراء
١ ملعقة طعام من الملح
٥ فصوص من الثوم
٢ ملعقتا طعام من السمن

**الحشو**

٣ أكواب من الأرز
½ كيلو من اللحم المفروم
٤ ملاعق طعام من السمن أو الزبدة
١ ملعقة طعام من الملح
½ ملعقة صغيرة من كل من البهار والقرفة
رشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٨ أشخاص

## طريقة التحضير

- يقشر القرع ويقطع عنقه بالسكين ويحتفظ بأعناق القرع جانباً، ثم يحفر بالمنقار ويفرَّغ داخله وينقع في إناء فيه ماء مدة ٣ دقائق.
- يغسل القرع من الداخل والخارج ويصفّى.
- ينقّى الأرز من الأوساخ ويغسل بالماء ويصفى.
- تضاف التوابل والملح الى الأرز ويقلّب جيداً.
- يضاف اللحم المفروم والسمن الى الأرز ويقلب الأرز مع اللحم جيداً.
- تحشى كل قرعة إلى ثلاثة أرباعها ثم تقلب على عنقها حتى يتوزع الحشو في داخلها.
- توضع أعناق القرع في القدر مع ملعقتين من السمن، وتلوّح على النار قليلاً.
- يصف القرع المحشو فوق الأعناق ثم تعصر البندورة بمطحنة الخضار ويضاف عصيرها مع الملح إلى القرع المحشو.
- بعد أن يغلي القرع تغطى القدر وتخفف النار ويترك مدة ساعة ونصف على نار هادئة.
- يستحسن أن يكون القرع مغطى بعصير البندورة لكي يتشرب الحشو المرق.
- قبل أن ينضج القرع بقليل يدق الثوم ويضاف إلى المرق ويقدم الطبق ساخناً.

### ملاحظة

من الممكن إضافة ٣ فصوص ثوم مدقوقة مع النعناع إلى القرع قبل تقديمه .



## كبة اليقطين




- ٣ أكواب من اليقطين الأصفر المسلوق والمصفى (كيلو من اليقطين)
- ٢ ١/٢ كوبان ونصف الكوب من البرغل الناعم
- ١/٢ كوب من الدقيق
- ٢ ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ١ ملعقة صغيرة من كلّ من مسحوق الكمّون والمردكوش والكزبرة الجافة والكراوية والكركم والملح

**الحشو**

- ١ كوب من الحمص المسلوق قليلاً والمقسّم أنصافاً
- ٤ أكواب من شرائح البصل الرقيقة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من مسحوق الكزبرة الجافة والكمون
- ملح حسب الذوق
- ١/٤ كوب سمّاق
- ٣ ملاعق طعام من ربّ الرمّان
- ١/٢ كوب زيت زيتون
- رشة فلفل حرّيف

**الكمية تكفي ٧ أشخاص**

### طريقة التحضير

- يقشر اليقطين ويقسم إلى قطع متوسطة.
- يوضع كوب ماء في طنجرة الضغط البريستو ويضاف اليقطين إلى البريستو.
- بعد أن تصفّر طنجرة الضغط تخفف النار وتترك البريستو على النار مدة ربع ساعة ثم ترفع عن النار وتترك حتى تبرد ثم تصفى قطع اليقطين.
- يعصر اليقطين باليد قليلاً ويضاف إلى البرغل الجاف النظيف ويعجن مع التوابل والملح ويغطى ويترك جانباً.
- يلّوح البصل بالزيت فوق نار متوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق أو حتى يذبل.
- تضاف التوابل والملح والحمّص إلى البصل ويحرك على النار مدة دقيقتين أخريين.
- يرفع الحشو عن النار ويضاف إليه رب الرمّان والسمّاق ويقلّب جيداً (يجب أن يكون الحشو حامضاً).
- تدهن صينية ٢٨×١٤ سنتيمتراً بزيت الزيتون.
- يعجن البرغل واليقطين مع الدقيق جيداً حتى يتماسك ثم يضاف إليهما الكزبرة الخضراء وتعجن ثانية ويقسم العجين إلى قسمين.



- يرق أول قسم بين الكفين على مراحل وبسماكة نصف سنتيمتر ويُرص في الصينية المدهونة بالتساوي.
- يسكب الحشو فوق الكبة بالتساوي ثم يغطى بالقسم الثاني من الكبة بنفس طريقة عمل أوّل قسم من الكبة.
- يملّس سطح الكبة بزيت الزيتون ثم تقسّم الكبة بطرف سكين حادة إلى مربعات صغيرة وتخبز في الفرن الحار مدة ٢٠ دقيقة أو حتى تجف.
- تقدم الكبة باردة بعد عدة ساعات من خبزها.

## القرنبيط المقلي




- قرنبيطة صغيرة أو متوسطة الحجم
- زيت للقلي

### طريقة التحضير

- تزال أوراق القرنبيط ويقطع جذعها ثم تقسم إلى زهرات صغيرة الحجم وتنقع في ماء مالح لبضع دقائق، للتخلص من الغبار والحشرات.
- تغسل قطع القرنبيط بالماء البارد وتصفى جيداً ثم تقلى في الزيت الساخن حتى يحمر لونها قليلاً.
- ترفع من الزيت وتصفى على ورق خاص وتقدم ساخنة أو باردة مع الملح والسماق.

## قرنبيط باللبن (مُطفيّة)

**المقادير**

- ٢ أوقيتان من لحم الضأن (موزات)
- ١ بصلة مقطعة جوانح
- قرنبيطة وزنها كيلو ونصف الكيلو
- ١½ كيلو ونصف الكيلو من اللبن الزبادي
- ١ بيضة
- ١ ملعقة طعام من النشا (كورن فلاور)
- ¼ كوب من الزيت أو السمن
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة الناعمة
- ٤ فصوص من الثوم
- ١ ملعقة طعام من الملح (حسب الذوق)

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

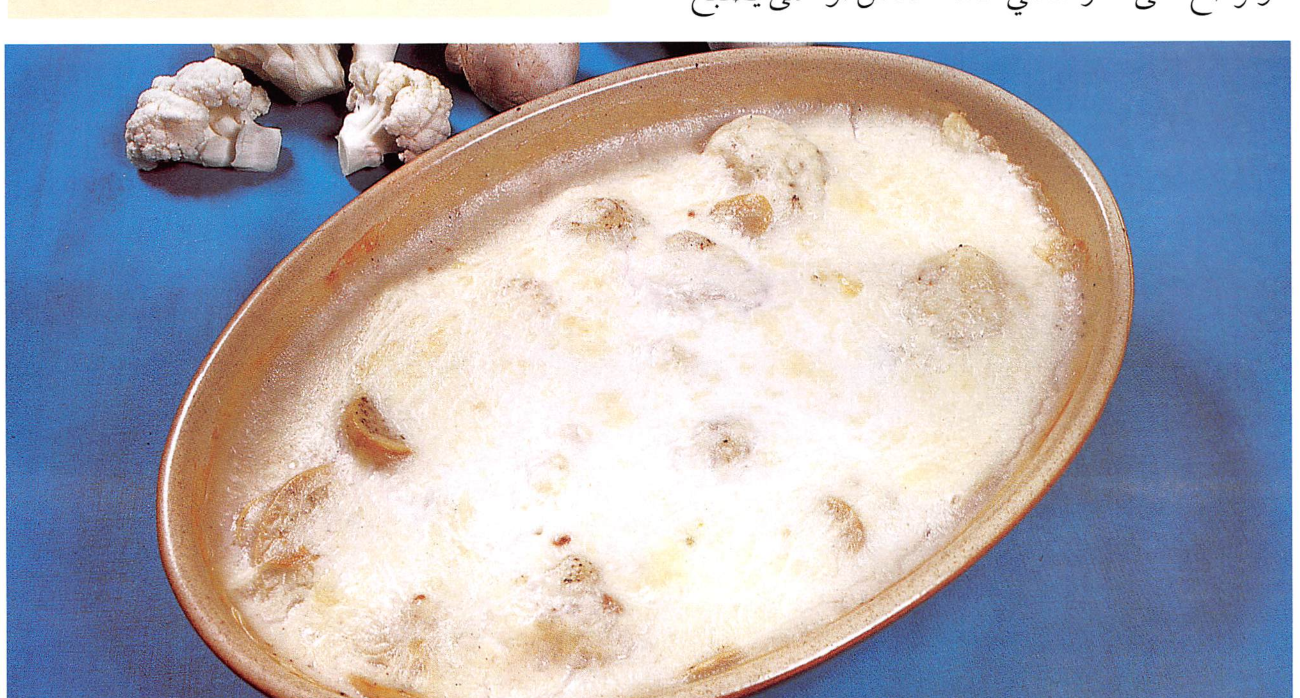
- يوضع اللحم في قدر مع البصلة ويضاف إليه ٣ أكواب من الماء الساخن ثم يوضع على النار.
- عندما يغلي اللحم ترفع الزفرة عنه وتغطى القدر وتترك على النار المتوسطة مدة نصف ساعة أو حتى ينضج اللحم.
- تقسم زهرة القرنبيط إلى زهرات كبيرة وتغسل بالماء.
- توضع الزهرات مع رشة من الملح في قدر وتغمر بالماء وتوضع على النار لتغلي مدة ٥ دقائق أو حتى يصبح ساق الزهرة طرياً وتصفى.
- يوضع اللبن والبيضة والنشا في قدر ويخفق المزيج. يضاف الملح إليه ويوضع على النار ويحرك باستمرار حتى يغلي.
- تضاف الزهرات المسلوقة إلى اللبن ويضاف اللحم أيضاً إلى الخليط ويترك على النار حتى يغلي.
- يدق الثوم والكزبرة ويحمران بالزيت ويضاف المزيج إلى اللبن.
- يقدم اللبن مع الأرز المفلفل ساخناً.

## القرنبيط بالصلصة البيضاء والفطر

**المقادير**

- ١ كيلو من القرنبيط
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ١ كوب من الفطر
- ١½ كوب ونصف الكوب من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة (*)
- ¾ الكوب من الجبن المبروش
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
- رشة فلفل أسود
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٥ أشخاص





### طريقة التحضير

- يغسل القرنبيط ويقسم إلى زهرات.
- يوضع القرنبيط في قدر ويغمر بالماء.
- تغطى القدر وتوضع على النار ويترك القرنبيط يغلي على النار مدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح القرنبيط طرياً.
- يصفى القرنبيط ويوضع في طبق خاص بالفرن، يضاف الفطر إلى القرنبيط وينثر الملح والفلفل فوق الخليط.
- تحضر الصلصة البيضاء ثم يضاف إليها الجبن وتحرك الصلصة جيداً.
- تصب الصلصة فوق القرنبيط ويخبز القالب في الفرن الحار ٣٧٥° ف مدة ١٠ دقائق.
- تقدم حالاً.

## مقلوبة القرنبيط



### طريقة التحضير

- تُتَّبع طريقة تحضير مقلوبة الباذنجان، ولكن يستعاض عن الباذنجان بكيلو ونصف الكيلو من القرنبيط المقطّع والمحمر بالزيت.

## زهرة القرنبيط المحشوة



### المقادير

- ١ زهرة قرنبيط
- ٢ اوقيتان من اللحم المفروم
- ١ ملعقة طعام من البصل المفروم ناعماً
- زيت لتحمير القرنبيط
- ¼ كوب من الصنوبر
- ملح وقرفة حسب الذوق
- ١ كيلو من اللبن الزبادي
- ٢ ملعقتا طعام من النشاء تذوّب في نصف كوب ماء
- بياض بيضة واحدة
- ٣ قطرات من الخل (حسب الذوق)
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ١ فص من الثوم

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تشذّب زهرة القرنبيط من العروق والساق وتغسل تحت الماء وتجفف.
- يوضع الزيت في مقلاة كبيرة أو قدر كبير وتحمّر القرنبيطة دون أن تقسّم من جميع الجهات.
- ترفع من الزيت وتترك رأساً على عقب فوق طبق لتتخلّص من الزيت الفائض.



- يحمر اللحم المفروم والبصل في ملعقتي زيت ويضاف الملح حسب الذوق مع رشة قرفة.
- يقلّب خليط اللحم على النار حتى يجف ويترك جانباً.
- تحمر حبوب الصنوبر بملعقة زيت ثم تصفى وتضاف الى اللحم المحمّر.
- توضع زهرة القرنبيط في قدر بحيث تكون الزهرة من الأعلى ثم تحشى باللحم المفروم والصنوبر بإدخال اللحم في جيوب الزهرات.
- يضاف كوب ونصف من الماء الى زهرة القرنبيط وتترك تغلي على النار الخفيفة مدة ٥ دقائق.
- يدق الثوم والملح ويضاف مع النشا وبياض البيضة ونقاط الخل الى اللبن ويخفق.
- يوضع اللبن على النار ويحرك باستمرار حتى يغلي.
- يصب اللبن فوق زهرة القرنبيط وتترك على النار الخفيفة تغلي مدة ٥ دقائق.
- تقدم مع الأرز المفلفل.

❖❖❖

## طاجن بالقرنبيط

**المقادير**

- ١ زهرة قرنبيط تزن كيلو واحد
- ١ كوب من الحمّص المسلوق
- ١ كوب من الطحينة
- عصير ليمونتين حامضتين
- ١½ كوب من عصير البرتقال والأفندي
- ½ كوب ماء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح (حسب الذوق)
- ١ ملعقة طعام من رِب الرمان
- ٢ بصلتان كبيرتان
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت (حسب الذوق)
- صنوبر للزينة (حسب الذوق)

الكمية تكفي ٥ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تزال عروق وساق القرنبيطة وتقسم الى زهرات متوسطة.
- توضع الزهرات في قدر وتُغمر بالماء الساخن وتوضع على النار حتى تغلي.
- يضاف ملعقة صغيرة من الملح الى الماء السلق وتترك الزهرات على النار المتوسطة حتى تصبح طرية (وليست مهروسة) تصفى الزهرات من الماء وتوضع جانباً.
- يفرم البصل الى جوانح رقيقة ويحمّر بالزيت على النار المتوسطة حتى يذبل.
- يوضع العصير والحامض والماء في قدر وتضاف الطحينة والملح ويحرك المزيج على النار المتوسطة حتى يغلي ويتكاثف قليلاً.
- يضاف البصل والحمص ورب الرمان الى الطحينة ويترك الخليط يغلي مدة دقيقتين. (يضاف نصف كوب ماء الى خليط الطحينة إذا كان الخليط جامداً).
- تصف الزهرات في طبق خاص بالفرن ويسكب عليها خليط الطحينة بالتساوي.
- يوضع الطاجن في الفرن الحار مدة ٥ دقائق.
- يقدم الطاجن إمّا ساخناً مع الأرز المفلفل أو بارداً بدون الأرز.

❖❖❖

## يخنة القرنبيط

**المقادير**

- ١ كيلو قرنبيط
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- ٢ أوقيتان من اللحم «الموزات»
- ٥ فصوص ثوم
- باقة كزبرة خضراء
- ١ كوب من السمن أو الزيت النباتي لقلي القرنبيط
- ٣ أكواب ماء
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت لقلي الكزبرة المفرومة والثوم
- ¼ كوب من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار (حسب الرغبة)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يغسل اللحم ويوضع في قدر ويضاف إليه ٣ أكواب ماء، ثم يوضع على النار حتى يغلي. عندها ترفع الزفرة

أو الزبد ويترك اللحم على نار هادئة مدة ٣٠ دقيقة.

- في هذه الأثناء تقسم زهرة القرنبيط إلى قطع كبيرة وتغسل ثم تصفّى.
- يوضع الزيت في المقلاة ويقلى القرنبيط حتى يصبح لونه ذهبياً، ثم يصفّى على ورق خاص.
- يضاف القرنبيط المقلي إلى قدر اللحم ويرش الملح فوقه.
- يدقّ الثوم وتفرم الكزبرة الخضراء وتغسل ثم تصفّى.
- يوضع الزيت في مقلاة ويقلى الثوم والكزبرة ثم يضاف إليها عصير الليمون الحامض ويضاف المزيج إلى القرنبيط وتغطى القدر وتترك مدة نصف ساعة على نار هادئة أو حتى ينضج القرنبيط.
- تلوّح ملعقة الدقيق على النار حتى تحمَّر قليلاً. ثم تذوَّب بملعقتي ماء باردة وتضاف إلى مرق القرنبيط قبل رفعه عن النار بخمس دقائق.

### ملاحظة

**يستحسن عدم تحريك القرنبيط بالملعقة بل تهزّ الطنجرة حتى لا يتفتت القرنبيط .**





## القلقاس باللحم




- ١½ كيلو ونصف الكيلو من القلقاس
- ٧ أكواب ماء
- ½ كيلو من اللحم «الموزات»
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ¼ كوب من السمن
- ٥ فصوص من الثوم
- ¼ كوب من عصير الليمون الحامض
- ½ باقة من البقدونس
- ½ كوب من الملح لنقع القلقاس
- ½ ملعقة طعام من الكزبرة الجافة

الكمية تكفي ٧ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقشّر القلقاس مثل البطاطا ويقطّع قطعاً متوسطة الكثافة (نصف سنتيمتر).
- يوضع القلقاس في طبق عميق وينثر عليه الملح ويترك مدة نصف ساعة، يغسل بعدها بالماء الدافئ عدة مرّات حتى يتخلص من المادة اللزجة التي تظهر عليه.
- يوضع اللحم بعد غسله في قدر على النار وتضاف إليه أكواب الماء المطلوبة ويترك حتى يغلي. تزال الزفرة أو الزبد كلّما ظهرت على سطحه.
- يضاف الملح إلى اللحم وتغطى القدر وتترك على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة.
- يضاف عصير اللميون الحامض والقلقاس المغسول إلى اللحم ثم تغطى القدر ويترك الخليط مدة نصف ساعة على نار هادئة أو حتى ينضج.
- يستحسن أن لا يحرك القلقاس بل يهز القدر قليلاً حتى يبقى القلقاس مغموراً بالمرق.
- يدق الثوم والكزبرة ويقلى على النار بربع كوب من السمن أو الزيت حتى يبدأ بالاحمرار.
- يضاف الثوم والكزبرة مع السمن المذاب إلى القلقاس ويترك على النار.
- يفرم البقدونس فرماً ناعماً ويغسل.
- قبل تقديم القلقاس بثلاث دقائق، ينثر البقدونس فوقه، ثم يقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.

### ملاحظة

لا يؤكل القلقاس نيئاً لأنه لاذع للفم وللمعدة .

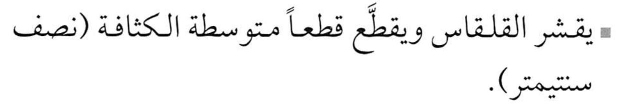
## قلقاس بالبندورة

**المقادير**

- ١ كيلو من القلقاس
- ½ كيلو من اللحم الموزات
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ½ كوب من الزيت النباتي لتحمير القلقاس
- ٢ فصان من الثوم
- ١ عصير ليمونة حامضة
- ١ كيلو من البندورة الحمراء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة قرفة ورشة بهار

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير



- يقشر القلقاس ويقطّع قطعاً متوسطة الكثافة (نصف سنتيمتر).
- يغسل القلقاس ويجفف بقطعة قماش.
- تغسل البندورة وتقشر ثم تفرم فرماً ناعماً.
- يحمّر اللحم بربع كوب من الزيت مدة ٣ دقائق ثم تضاف البندورة المفرومة.
- تغطى القدر ويترك اللحم على النار المتوسطة الحرارة مدة ٢٠ دقيقة.
- يحمّر القلقاس بالزيت حتى يصبح لونه ذهبياً. ويوضع جانباً.
- يضاف كوبا ماء إلى اللحم ثم يضاف القلقاس المحمّر، ويجب أن يغمر القلقاس بمرق اللحم.
- يدق الثوم مع الملح ويضاف مع عصير الليمون والتوابل إلى القلقاس وتغطى القدر وتترك على النار مدة ساعة أو حتى ينضج القلقاس.
- يقدم القلقاس ساخناً مع الأرز المفلفل.



## القلقاس بالزيت

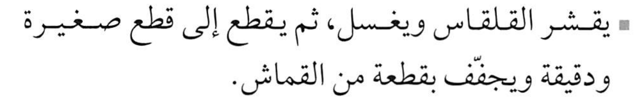


**المقادير**

- ½ كيلو من القلقاس
- ½ كوب من الحمص المنقوع (*) المقشّر
- ٢ بصلتان مفرومتان
- ١ كوب من الزيت
- ٣ فصوص من الثوم
- ½ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس
- ¼ كوب من عصير الليمون الحامض
- ١ ملعقة طعام من الملح

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير



- يقشر القلقاس ويغسل، ثم يقطع إلى قطع صغيرة ودقيقة ويجفّف بقطعة من القماش.
- يقلي القلقاس بالزيت على نار متوسطة حتى يحمر قليلاً.
- يقلى البصل والحمص في بقية الزيت مدة ٣ دقائق.
- يضاف البصل والحمص والملح إلى القلقاس ويغمر بالماء وتغطى القدر وتترك على النار الخفيفة حتى ينضج.
- يدق الثوم مع النعناع اليابس ويضاف إلى القلقاس.
- عندما ينضج القلقاس، يضاف عصير الليمون إليه، ويقدم بارداً.

## الكربوزة



**المقادير**

- ١ كيلو من الكربوزة
- ½ كوب من الزيت
- ١ بصلة كبيرة
- ½ كوب حمص مسلوق
- ٤ فصوص من الثوم
- رشة ملح
- ١ ملعقة طعام من معجون الفلفل الحريف (حسب الطلب)

الكمية تكفي ٤ أشخاص



## طريقة التحضير

- يفرم البصل فرماً ناعماً.
- تنقى الكربوزة من الأوراق الصفراء والحشائش وتفرم وتغسل جيداً.
- يحمّر البصل بالزيت حتى يذبل ثم تضاف الكربوزة والحمص إلى البصل.
- يدق الثوم والملح ويخلط مع الفلفل الحريف وتضاف المواد إلى الكربوزة.
- تحرك الكربوزة حتى يجف مرقها وتصب في الطبق.
- تقدم باردة مع البصل الأخضر وعصير الليمون الحامض.

❖❖❖

# يخنة الكمأة باللحم

### المقادير

- ١ كيلو من الكمأة
- ٢ أوقيتان من اللحم الموزات ، مفروم فرماً خشناً
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة قرفة
- ½ كوب من عصير الليمون الحامض
- ½ كوب ماء
- ٢ بصلتان متوسطتان

الكمية تكفي ٥ أشخاص



## طريقة التحضير

- تنقع الكمأة بالماء ثم تغسل بفرشاة تحت الماء وتصفى.
- تنظف الشقوق من الرمل بطرف سكين حادة بعد تقشيرها وتغسل جيداً مرة أخرى.
- تقسم الكمأة إلى قطع صغيرة ثم يفرم البصل ويوضع في طنجرة على النار مع الزبدة والبهارات.



- يقلّب البصل عدة مرات ويضاف إليه الملح والماء واللحم المفروم، ثم يترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق.
- تضاف الكمأة والحامض إلى البصل وتترك على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج الكمأة.
- تقدم ساخنة مع الأرز المفلفل.

## الكوسا أبلما بالبندورة

**المقادير**

- ١ كيلو كوسا صغير الحجم
- ١½ كيلو ونصف من البندورة الحمراء (أو ٣ ملاعق طعام من صلصة البندورة المعلّبة)
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١½ كوب ونصف الكوب زيت نباتي أو زبدة لقلي الكوسا
- ٢ فصّان من الثوم
- رشة نعناع يابس
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق

**الحشو**

- ½ كيلو من اللحم المفروم
- ٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ½ كوب من الصنوبر
- ½ كوب زبدة أو زيت نباتي
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- رشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٥ أشخاص

**طريقة التحضير**

- ينقى الصنوبر من الأوساخ والحجارة ويحمّر بالزبدة على نار متوسطة الحرارة، ثم يصفى من الزبدة ويترك جانباً.
- يفرم البصل فرماً ناعماً.
- يحمر البصل واللحم المفروم في الزبدة التي استعملت للصنوبر، ثم يضاف إلى الخليط الملح والبهارات ويقلّب الخليط على النار مدة ١٥ دقيقة.
- يرفع الحشو عن النار حتى يبرد
- يضاف الصنوبر المحمّر إلى الحشو.
- يغسل الكوسا ويزال عنقه بالسكين ثم يحفر بالمنقار حتى يجوّف داخله قليلاً، ويحتفظ باللّب جانباً.
- يغسل الكوسا من الداخل ويصفى.
- يحشى الكوسا بالحشو.
- يوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويحمر الكوسا قليلاً ثم يصف الكوسا المحمّر في قدر.
- تغسل البندورة وتقشر ثم تعصر بمطحنة الخضار ويضاف عصيرها إلى الكوسا ثم يوضع القدر على نار متوسطة حتى يغلي الكوسا، ويترك على نار خفيفة مدة ١٥ دقيقة.
- تحمَّر ملعقتا الدقيق في ملعقتي طعام من الزبدة على نار متوسطة.
- يرفع الدقيق عن النار ويضاف إليه قليل من مرق البندورة حتى يذوب الدقيق ويصبح لزجاً ثم يضاف إلى مرق الكوسا.
- يدق الثوم والنعناع اليابس ويضاف إلى الكوسا ويترك ليغلي مدة ٣ دقائق مع النعناع.
- يرفع عن النار ويقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.



## كوسا أبلما بالحامض أو برب الرمان

- يعد الكوسا بطريقة الكوسا أبلما بالبندورة نفسها ولكن يستعاض عن البندورة بكوب ماء ممزوج مع ربع كوب من عصير الحامض أو ٣ ملاعق طعام من رب الرمّان.

## الكوسا أبلما باللبن

- يعد الكوسا بالطريقة السابقة (كوسا أبلما بالبندورة) نفسها ولكن يستعاض عن البندورة بكيلو من اللبن المطبوخ (*).
- يضاف اللبن إلى الكوسا ويبقى مدة ١٠ دقائق على النار فقط.
- يقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.

## كوسا مع الفطر بالعجين

**المقادير**

- ١ كوب من الدقيق
- ١½ كوب ونصف الكوب من الماء الدافئ
- ١ ملعقة طعام من الزيت
- ١ ملعقة صغيرة من حبوب الخميرة
- رشة ملح ورشة فلفل حرّيف

**الحشو**

- ½ كوب من الكوسا المفروم بحجم حبة البندق
- ½ كوب من الفطر المعلّب أو الطازج المفروم فرماً خشناً
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- شرائح بصلة صغيرة
- رشة بهار ورشة قرفة ورشة ملح

الكمية تكفي ٨ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تنشر حبوب الخميرة فوق نصف كوب من الماء الدافئ وتترك جانباً مدة ٥ دقائق حتى ينتفخ المزيج
- يضاف مزيج الخميرة والزيت وبقية الماء إلى الدقيق والملح ويخفق العجين ثم يغطى ويترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
- يخلط الكوسا والبصل والفطر والبقدونس والتوابل جيداً ويترك جانباً.
- يضاف الخليط إلى العجين ويحرك.
- تملأ قدر بالزيت إلى نصفها وتوضع على النار المتوسطة الحرارة.
- عندما يحمى الزيت جيداً تملأ ملعقة صغيرة بخليط العجين والكوسا والفطر وتصب في الزيت بانتباه.
- تحرك وتقلب كرات العجين بالخضار حتى يصبح لونها ذهبياً.
- ترفع الكرات من الزيت بملعقة كثيرة الثقوب وتوضع فوق ورق أبيض كي يمتص الزيت الفائض.
- تقدم كرات العجين ساخنة.

**ملاحظة**

إذا كان الفطر طازجاً ينقع بماء فيه عصير ليمونة حامضة مدة نصف ساعة ثم يجفف ويفرم حسب الطلب .

## الكوسا المحشو باللحم والبندورة

**المقادير**

- ٢ كيلو كوسا متوسط الحجم
- ٢ كيلو بندورة حمراء (ما يعادل نصف كوب من صلصة البندورة)
- ١ ملعقة صغيرة من الملح للمرق
- ٣ أكواب من الأرز المصري
- ½ كيلو من اللحم المفروم فرماً ناعماً
- ½ كوب من السمن
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- رشة فلفل أسود ، رشة قرفة
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ٤ فصوص من الثوم

الكمية تكفي ١٠ أشخاص




- يغسل الكوسا جيداً وتقطع أعناقه بالسكين.

- يجوَّف الكوسا بالمنقار ويفرَّغ من لُبّه، ويترك اللب جانباً لطبخه.
- يغسل الكوسا من الداخل والخارج ويصفّى.
- ينقَّى الأرز من الأوساخ ويغسل مرات متعددة ويصفّى.
- تضاف التوابل إلى الأرز وتخلط جميع المواد جيداً.
- يضاف اللحم المفروم والسمن إلى الأرز وتخلط جميع المواد جيداً.
- تحشى كل واحدة من الكوسا إلى ثلاثة أرباعها، ثم تُهزّ كل واحدة بعد حشوها، باليد، حتى يتوزع الحشو داخلها.
- تقشر البندورة وتفرم فرماً ناعماً ثم توضع في قدر مع ملعقتين من السمن وملعقة صغيرة من الملح على نار متوسطة وتحرَّك البندورة على النار مدة ٥ دقائق أو حتى تذبل جيداً.
- يوضع الكوسا في القدر فوق البندورة ويضاف إليه كوب أو كوبان من الماء حتى يغمر عصير البندورة سطح الكوسا.
- بعد أن يغلي الكوسا تخفف النار تحته ويترك على نار خفيفة مدة ساعة ونصف الساعة.
- قبل أن ينضج الكوسا بقليل، يدق الثوم ويضاف مع عصير الحامض إلى الكوسا.
- يقدم الكوسا ساخناً مع مرق البندورة.

❖❖❖

## الكوسا المحشو مع اللبن




- ٢ كيلو كوسا متوسط الحجم
- ١½ كيلو ونصف الكيلو من اللبن الزبادي
- ١ بيضة واحدة
- ٤ فصوص ثوم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس الناعم

**الحشو**

- ½ كيلو لحم مفروم فرماً ناعماً
- ٣ أكواب من الأرز المصري
- ½ كوب سمن أو زيت نباتي
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة ملح

الكمية تكفي ١٠ أشخاص



### طريقة التحضير

- يعد الكوسا بطريقة الكوسا المحشو باللحم والبندورة نفسها.
- ولكن بعد أن يحشى الكوسا يوضع في قدر وتضاف إليه ٥ أكواب ماء ونصف ملعقة صغيرة من الملح.
- يوضع القدر على النار، وعندما يغلي الكوسا تخفف النار تحته. تغطى القدر وتترك عليها مدة ٤٠ دقيقة.
- في هذه الأثناء يحضّر اللبن ويطبخ (*) ثم يضاف إلى الكوسا ويترك الكوسا على النار مدة ١٥ دقيقة.
- يدق الثوم مع النعناع اليابس ويضاف إلى اللبن ليغلي معه قليلاً.
- يقدم الطبق ساخناً.

❖❖❖

## لب الكوسا بالزيت

المقادير

- ١½ كوب ونصف الكوب من لب الكوسا
- ١ بصلة واحدة مفرومة فرماً ناعماً
- ٤ فصوص ثوم
- ¼ كوب من عصير الليمون الحامض أو ملعقة طعام من رُبّ الرمان
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- ½ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس
- ½ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير (١)

- تقلى البصلة بالزيت حتى تحمر قليلاً، ثم يضاف إليها لب الكوسا والملح وتقلَّب مدة ٥ دقائق.
- يدق الثوم والنعناع ويضاف إليهما عصير الحامض. ثم يضاف مزيج الثوم والحامض إلى لب الكوسا ويحرك عدة مرات.
- يقدم بارداً.

### طريقة التحضير (٢)

- يسلق الكوسا مع البصل على النار حتى ينضج ثم يضاف إليه الثوم المدقوق مع النعناع والحامض.
- يخلط المزيج جيداً ويصب عليه زيت الزيتون ثم يقدم بارداً.

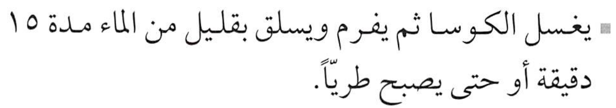
## ثريدة



المقادير

- ٣ حبات من الكوسا (أو ما يعادله من لب الكوسا)
- ١ رغيف من الخبز العربي الجاف
- ٤ فصوص من الثوم
- ١ بصلة كبيرة
- ½ كوب من زيت الزيتون
- ١ ملعقة كبيرة من رب الرّمان
- ١½ كوب ونصف الكوب من الماء
- ½ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس
- رشة فلفل حريف (حسب الطلب)

الكمية تكفي ٣ أشخاص



### طريقة التحضير

- يغسل الكوسا ثم يفرم ويسلق بقليل من الماء مدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح طريّاً.
- يدق الثوم والملح والنعناع والفلفل الحريف.
- يقطع الخبز إلى قطع صغيرة ويضاف إلى الكوسا.
- يفرم البصل فرماً ناعماً ويضاف مع الثوم والنعناع إلى الخبز والكوسا ويترك الخليط على النار المتوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق.
- تضاف نصف كمية الزيت ورب الرمان إلى خليط الكوسا ويترك الخليط يغلي على النار مدة دقيقة أخرى.





- تصب الثريدة في طبق ويصب فوقها بقية كمية الزيت ورب الرمان.
- تقدم ساخنة.

## يخنة الكوسا باللحم

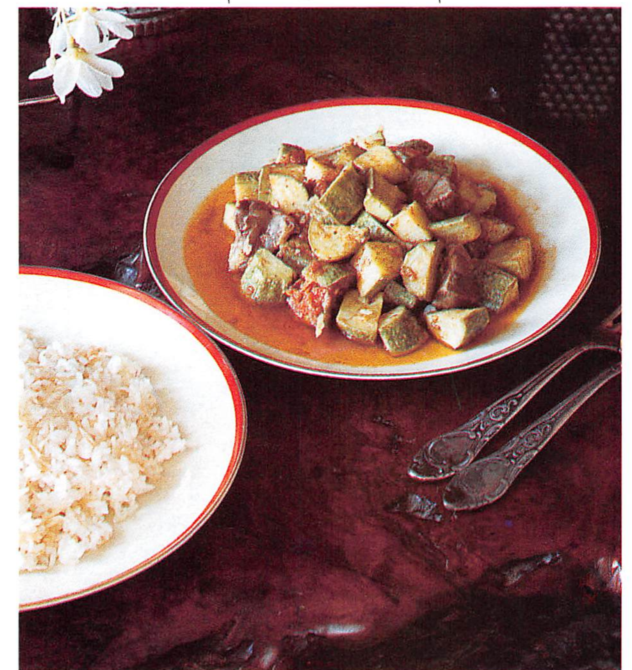
**المقادير**

٢ كيلو كوسا متوسط الحجم
½ كيلو من اللحم «الموزات» المقطّع
½ كيلو بندورة حمراء (أو ملعقتا طعام من صلصة البندورة المعلّبة)
½ كوب زيت نباتي أو سمن
١ بصلة صغيرة مقطعة
١ ملعقة طعام من الملح
رشة بهار ورشة قرفة

الكمية تكفي ٨ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يوضع اللحم والبهار والملح والبصلة في قدر مع السمن، وتقلّب المواد جيداً.
- تقشر البندورة وتفرم، ثم تضاف إلى اللحم. وتترك على نار خفيفة مدة ٣٠ دقيقة.
- يغسل الكوسا وتنزع أعناقه ويقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم ويضاف إلى اللحم.



- تغطى القدر ويترك الكوسا على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة دون أن يحرّك كي لا يتفتت الكوسا.
- يقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.

**ملاحظة**

عند استعمال صلصة البندورة المعلّبة يستحسن التقليل من كمية الملح المطلوبة في المقادير .

## يخنة الكوسا باللبن

**المقادير**

١ كيلو كوسا
٢ أوقيتان من اللحم الموزات المقطّع
½ كوب سمن أو زيت
٢ بصلتان
١ ملعقة صغيرة من الملح
رشة بهار ، ورشة قرفة
½ كيلو لبن زبادي
٣ فصوص ثوم
½ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس
½ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٥ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يغسل الكوسا وتزال أعناقه ويقطع إلى قطع متوسطة الحجم.
- يحمر البصل المفروم فرماً خشناً بالسمن على نار متوسطة مدة ٥ دقائق.
- يضاف اللحم إلى البصل ويحرك على نار خفيفة.
- يضاف الملح والبهار وكوب من الماء إلى اللحم ويترك القدر على نار خفيفة مدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج اللحم.
- يضاف الكوسا المقطع إلى اللحم ويترك على نار خفيفة مدة ١٥ دقيقة.
- يُطهى اللبن (*)، ثم يدق الثوم والنعناع ويضافان إلى اللبن المطبوخ.
- يضاف اللبن إلى الكوسا واللحم ويترك الخليط مدة ٥ دقائق ليغلي على نار هادئة.
- يقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.



## اللفت المحشو

**المقادير**

١ كيلو لفت

٥ فصوص ثوم

٢½ كوبان ونصف الكوب من الماء

١ كوب زيت نباتي لقلي اللفت

¼ كوب من التمر الهندي الجاف

½ ملعقة صغيرة من الملح

**الحشو**

١ أوقية من اللحم المفروم

½ كوب من الأرز المصري المغسول

¼ كوب سمن

½ ملعقة صغيرة من الملح

رشة بهار ورشة قرفة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يغسل اللفت ويحفر من أحد جوانبه بالمنقار.
- ينقّى الأرز من الأوساخ ويغسل بالماء.
- تضاف التوابل والملح إلى الأرز وتخلط جميع المواد.
- يضاف اللحم المفروم والسمن الى الأرز ويخلط جيداً.
- يغسل اللفت مرة أخرى ويحشى بالحشو ثم يحمّر بالسمن على نار متوسطة.
- يوضع التمر الهندي في كمية الماء المطلوبة على النار ليغلي مدة ٣ دقائق. يصفى التمر الهندي فوق اللفت ويضاف إليه بعض الماء حتى يغطّى اللفت، وتوضع الطنجرة على النار.
- يدق الثوم والملح ويضاف الخليط إلى اللفت وتترك المواد معه على نار هادئة مدة ساعة ونصف.
- يقدم ساخناً.

## يخنة اللوبياء باللحم

**المقادير**

- ١ كيلو لوبياء خضراء
- ½ كيلو من لحم الضأن «الموزات»
- ½ كوب زيت نباتي أو سمن
- ١½ كوب ونصف الكوب من الماء المغلي
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقطع اللحم إلى قطع صغيرة، ثم تغسل القطع بالماء.
- يوضع السمن في قدر على نار متوسطة الحرارة.
- يضاف اللحم إلى السمن ويحرّك، ويضاف الملح والتوابل والماء وتغطى القدر ثم تخفف النار تحت المواد وتترك على النار الخفيفة مدة ٣٥ دقيقة.
- تقطع اللوبياء إلى قطع متوسطة الحجم وتسحب خيوطها وتغسل ثم تصفى.
- تضاف اللوبياء إلى اللحم وتترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
- قبل رفع القدر عن النار بخمس دقائق، يلوّح الدقيق على النار بملعقة من السمن حتى يحمرّ قليلاً، ويضاف إليه نصف كوب ماء مع التحريك باستمرار حتى لا يتكتل الدقيق.
- يضاف مزيج الدقيق إلى اللوبياء ويترك ليغلي مع اللوبياء مدة ٥ دقائق.
- تقدم اللوبياء ساخنة مع الأرز المطبوخ إلى جانب السلطة.

❖❖❖

## يخنة اللوبياء بالبندورة

- تعد اللوبياء بالطريقة السابقة نفسها ولكن يضاف للمقادير كيلو من البندورة الحمراء.
- تقشَّر البندورة وتزال بذورها وتقطع قطعاً صغيرة.
- بعد أن يحمّر اللحم تضاف إليه قطع البندورة ويترك على النار حتى ينضج اللحم.
- تضاف اللوبياء الى اللحم.
- يوضع الخليط على النار حتى ينضج.
- يقدم الطبق ساخناً مع الأرز.

❖❖❖

## ورق العنب المحشو باللحم

**المقادير**

- ½ كيلو من ورق العنب
- ٣ بصلات
- ١ كيلو من البندورة الحمراء (يمكن الاستغناء عنه)
- ¼ كوب سمن أو زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة (حسب الذوق)

**الحشو**

- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم فرماً ناعماً
- ½ كوب من السمن أو الزيت النباتي
- ١ كوب من الأرز المصري
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٧ أشخاص



### طريقة التحضير

- يحضَّر ورق العنب ويسلق كما جاء في وصفة ورق العنب بالزيت(*).
- يغسل الأرز عدة مرات ويصفى وتضاف التوابل إليه ويحرك جيداً.
- يضاف اللحم والسمن إلى الأرز ويخلط جيداً.
- يقشَّر البصل ويقطع إلى حلقات ويوضع في قعر القدر.
- تقشَّر البندورة وتفرم إلى حلقات ثم تضاف كمية البندورة إلى البصل في القدر. ثم ترتب وينثر الملح ويصب السمن فوق طبقة البندورة.
- تمد ورقة العنب على طبق بحيث يلاصق سطحها الأملس سطح الطبق ويوضع عليها قليل من الحشو وتطوى الجوانب وتلف.

- تصف كمية من الورق المحشو فوق طبقة البندورة والبصل في القدر، ثم توضع بقية البندورة فوق طبقة الورق المحشو وتغطى حلقات البندورة ببقية طبقات الورق المحشو (حسب الذوق).
- يضغط على الورق بصحن حتى لا يتبعثر الورق عند الغليان. ويغمر سطح الورق بالماء الساخن على أن يرتفع حوالي ٢ سنتمتر فوق سطح الورق ويوضع على نار متوسطة الحرارة حتى يغلي.
- تخفف النار تحت القدر ويترك على النار حتى يمتص الورق الماء.
- يقلب القدر على طبق كبير أو فوق صينية.
- يقدم ساخناً إلى جانب اللبن الزبادي.

**ملاحظة**

من الممكن الاستغناء عن حلقات البندورة بين طبقات الورق وذلك حسب الذوق .

## ورق الملفوف المحشو باللحم

**المقادير**

ملفوفة متوسطة الحجم (كيلو ونصف الكيلو)
١ ملعقة صغيرة من الملح
١/٤ كوب من السمن
رأس ثوم كامل ، مقشّر
١/٤ كوب من عصير الليمون الحامض

**الحشو**

١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الأرز المصري
١/٢ كيلو من اللحم المفروم فرماً ناعماً
١/٢ كوب سمن أو زيت نباتي
١ ملعقة صغيرة من الملح
١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يقطع جذع الملفوفة بالسكين وتورَّق.
- يسلق ورق الملفوف بالماء المغلي مدة دقيقة واحدة ثم يرفع من الماء ويصفّى.
- تقطع العروق العريضة من الأوراق ويحتفظ بها جانباً، ثم تقطع الأوراق المسلوقة إلى قطع متوسطة الحجم.
- يحضَّر الحشو وتحشى الأوراق (راجع ورق العنب المحشو باللحم).
- تصف عروق ورق الملفوف في قعر القدر، ثم تنثر فصوص الثوم فوق العروق ويضاف السمن إلى العروق.
- توضع أوراق الملفوف المحشوة فوق العروق بالترتيب ثم ترص بطبق حتى لا تتبعثر.
- يغمر ورق الملفوف المحشو بالماء المغلي حتى يصل إرتفاع الماء الى ٢ سنتمترين فوق الملفوف وتغطى القدر وتوضع على النار حتى يغلي الورق.
- تخفف النار تحته ويترك عليها حتى يجف الماء (مدة نصف ساعة). يضاف عصير الحامض ويترك على نار خفيفة مدة ساعة أو حتى يجفّ المرق.
- يقلب القدر فوق طبق كبير ويقدم ساخناً مع اللبن المثوّم والنعناع اليابس.

## ورق الملفوف المحشو باللحم (مع عصير البندورة)

**المقادير**

١ ملفوفة متوسطة الحجم (كيلو ونصف الكيلو)
١ ملعقة صغيرة من الملح
١/٤ كوب من السمن
١ رأس ثوم كامل ، مقشّر
١ ١/٢ كيلو من البندورة الحمراء (ما يعادل ٣ ملاعق طعام من الصلصة)
١ عصير ليمونة حامضة
١/٢ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس
١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الأرز المصري
١/٢ كيلو من اللحم المفروم فرماً ناعماً
١/٢ كوب سمن أو زيت نباتي للحم
١ ملعقة صغيرة من الملح
١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقطع جذع الملفوفة بالسكين وتورّق.
- يسلق ورق الملفوف بالماء المغلي مدة دقيقة واحدة ثم يرفع من الماء ويصفّى.
- تقطع العروق العريضة من الأوراق ويحتفظ بها جانباً، ثم تقطع الأوراق المسلوقة إلى قطع متوسطة الحجم.
- يحضّر الحشو وتحشى الأوراق (راجع ورق العنب المحشو باللحم).
- تصف عروق ورق الملفوف في قعر القدر، ثم تنثر فصوص الثوم فوق العروق ويضاف السمن إلى العروق.
- توضع أوراق الملفوف المحشوة فوق العروق بالترتيب ثم ترص بصحن حتى لا تتبعثر.
- تعصر البندورة جيداً ويضاف إليها ملعقة طعام من معجون البندورة وعصير الليمون الحامض والملح ويحرك المزيج.
- يُغمر الملفوف المحشي بمزيج البندورة ويضاف الى البندورة قليل من الماء حتى يرتفع مزيج البندورة فوق سطح الصحن بسنتيمترين إثنين.
- توضع القدر على النار المتوسطة الحرارة وعندما يبدأ بالغليان تغطي القدر وتخفف النار ويترك على النار مدة ساعة.



- يدق الثوم والنعنع الجاف ويضاف إليه قليل من الماء ثم ينثر فوق المحشي وتغطى القدر وتترك مدة ربع ساعة أخرى.

## ملفوف «عناية» بالزيت

### المقادير

- ١ ملفوفة متوسطة الحجم (كيلو ونصف الكيلو)
- ٣ بصلات متوسطة الحجم
- ١ كوب من الأرز
- ٣ رؤوس بندورة حمراء كبيرة
- ٣ باقات بقدونس
- ١/٤ كوب من النعناع الطازج المفروم
- ٢ ملعقتا طعام رب رمان
- عصير ليمونتين حامضتين
- ١ ملعقة صغيرة من السكر
- ٣/٤ كوب من زيت الزيتون
- ١ ملعقة صغيرة من البن (للتلوين)

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقطع جذع الملفوق بالسكين ويورَّق.
- يسلق ورق الملفوف بالماء الغالي مدة دقيقة واحدة ثم يرفع ويصفّى.
- يفرم البصل ويلوَّح مع ربع كوب من الزيت النباتي على النار حتى يذبل.
- يغسل الأرز ويضاف إلى البصل مع ١/٢ كوب ماء وملعقة طعام من الملح ويقلب المواد على النار حتى يجف الماء. يوضع الخليط جانباً ليبرد.
- يفرم البقدونس والنعناع والبندورة ثم يضاف هذا الخليط إلى خليط الأرز مع عصير الليمون وملعقة طعام من رب الرمان وملعقة صغيرة من السكر وملعقة صغير ة من البّن و ١/٢ كوب من الزيت.
- تقطع العروق العريضة من الأوراق وتوضع جانباً ثم تقطع الأوراق المسلوقة إلى قطع متوسطة الحجم.
- تحشى الأوراق على شكل أصابع عريضة مربعة (كالبُقَج).

- تصف عروق الملفوف في قعر القدر ثم ترتب أصابع الملفوف العريضة فوقها ويصفّى فوقها مرق الحشو ويغمر بالماء مع ١/٤ كوب زيت وملعقة طعام من رب الرمان.
- يرصّ الورق جيداً بوضع طبق صغير فوقه في القدر ثم يغطى القدر ويطهى على نار معتدلة إلى خفيفة مدة ساعة تقريباً أو حتى ينضج.

❖❖❖

## المأمورة

**المقادير**

- ١ كوب من أضلاع الملفوف المفرومة خشناً
- ٤ أكواب من أوراق الملفوف المفرومة
- ١ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ١ كوب من الأرز
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت النباتي (حسب الذوق)
- رشة كمون ورشة قرفه
- ملح حسب الذوق

**سلطة الملفوف**

- ٣ أكواب من ورق الملفوف المفروم فرماً ناعماً
- ٣ فصوص ثوم
- عصير ليمونة حامضة
- ملح حسب الذوق

**الكمية تكفي ٣ أشخاص**

### طريقة التحضير

- يوضع الزيت في قدر ويحمر البصل حتى يذبل ويصبح لونه ذهبياً.
- تضاف أضلاع الملفوف إلى البصل ويقلب على النار حتى تصبح الأضلاع طرية.
- يضاف ورق الملفوف المفروم إلى خليط البصل ويقلب على النار مدة ٥ دقائق ثم يضاف كوبا ماء إلى خليط الملفوف. وتغطى القدر ويترك على النار الخفيفة مدة ٥ دقائق.
- يضاف الملح والكمون والقرفة والأرز المغسول إلى الملفوف ويقلب الخليط وتغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة ٢٥ دقيقة أوحتى ينضج الأرز.
- تقدم المأمورة ساخنة مع سلطة الملفوف.

❖❖❖

## الملوخية على الطريقة اللبنانية

**المقادير**

- ٢ كيلو ملوخية مع العروق (ما يساوي نصف كيلو من ورقها)
- ٢ أوقيتان من اللحم والعظام
- ١ دجاجة صغيرة وزنها كيلو
- ١ بصلة واحدة للمرق
- ١ باقة كزبرة خضراء
- ٣ رؤوس من الثوم
- ١/٤ كوب من الكزبرة اليابسة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ١/٢ كوب من السمن أو الزبدة لقلي ورق الملوخية
- ١/٤ كوب من السمن أو الزيت لقلي الكزبرة والثوم
- ٧ أكواب من الماء

**الكمية تكفي ٦ أشخاص**

### طريقة التحضير

- تورّق الملوخية وتغسل أوراقها مرات عديدة حتى تتخلص من الرمل. ثم تنثر فوق قطعة قماش لتجف. في هذه الأثناء تنظف الدجاجة (*) ويغسل اللحم والعظام. يوضع اللحم والعظام والدجاجة في قدر ويضاف الماء إليها. توضع القدر على النار وتقشر البصلة وتضاف إلى القدر.
- عندما تغلي الدجاجة واللحم تزال الزفرة عن سطح المرق. ويضاف الملح إلى اللحم وتغطّى القدر وتترك على نار خفيفة مدة ساعة.
- يوضع السمن في قدر ثان على النار. وتضاف أوراق الملوخية دفعة واحدة إلى السمن وتقلب على النار المتوسطة مدة ٥ دقائق.
- تضاف أربعة أكواب من المرق إلى أوراق الملوخية. ثم

## ملوخية بالدجاج (مصرية)




- ½ كيلو من أوراق الملوخية
- ١ دجاجة واحدة متوسطة الحجم (وزنها كيلو)
- ½ كيلو من لحم الضأن «الموزات» مع بعض العظام
- ١٠ أكواب من الماء
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٢ باقتان من الكزبرة الخضراء
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة الناعمة
- ½ كوب سمن أو زبدة
- ٣ رؤوس ثوم مقشرة
- ١ بصلة واحدة
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- رشة فلفل أسود
- ٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض

الكمية تكفي ٧ أشخاص

تضاف قطع الموزات وبعض فصوص الثوم إلى الملوخية. توضع الملوخية على النار لتغلي. ثم تخفف النار تحتها وتغطى.

- تفرم الكزبرة الخضراء ناعماً وتغسل.
- يقشر الثوم ثم يدق مع الكزبرة اليابسة.
- يوضع السمن في المقلاة ويضاف إليه الثوم والكزبرة الخضراء والكزبرة اليابسة والفلفل الأسود.
- توضع المقلاة على النار ويقلّب خليط الكزبرة والثوم.
- تضاف الكزبرة إلى الملوخية وتحرك الملوخية وتغطى وتترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة.
- تصب الملوخية في طبق كبير وتزيّن بقطع الدجاج بدون العظام وتقدم ساخنة.
- يقدم الأرز المفلفل وعصير الحامض مع الملوخية.

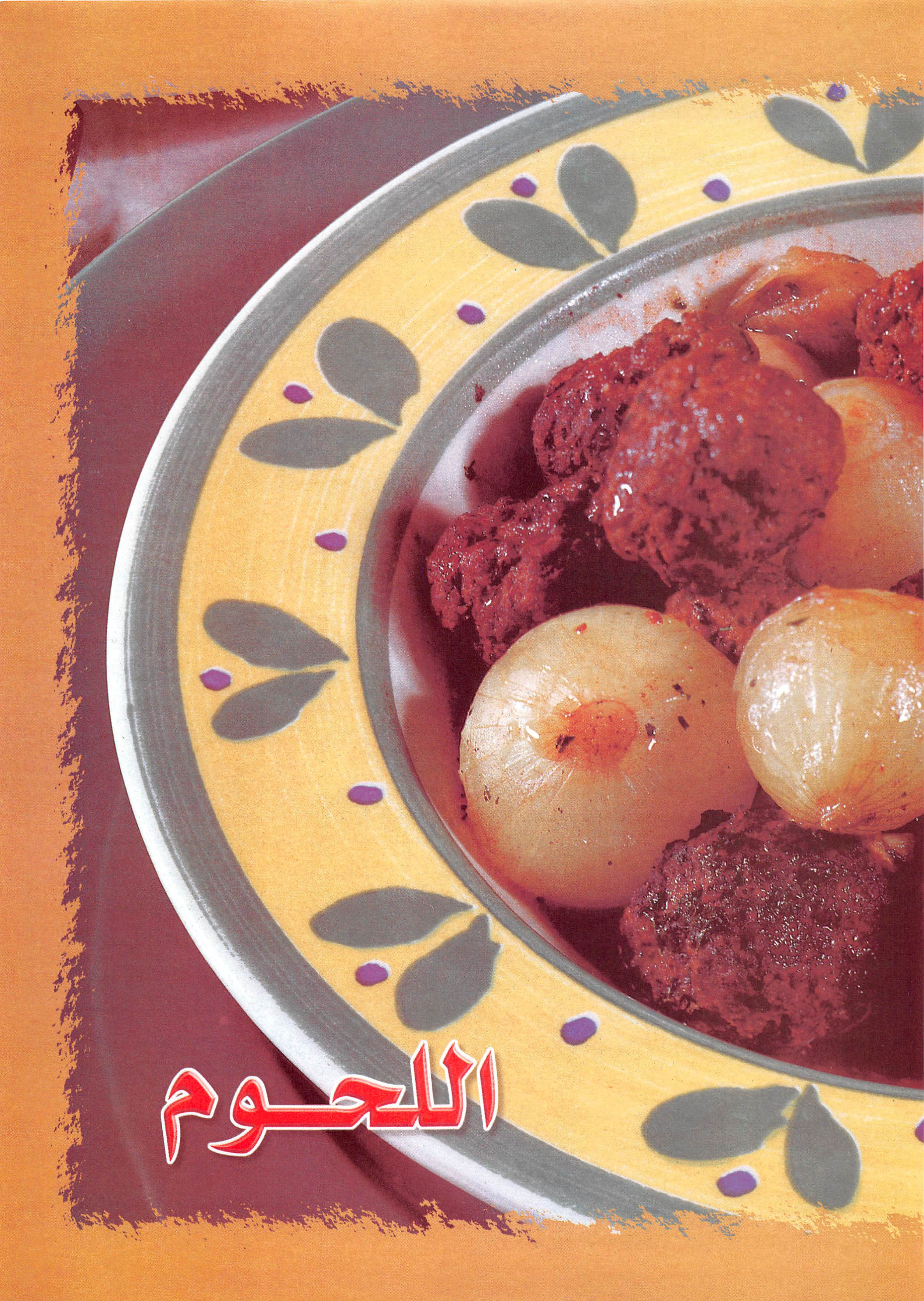


## طريقة التحضير

- تنظف الدجاجة من الريش الناعم والوبر (*).
- يفرغ داخل الدجاجة من القوانص وتقطع حسب الطلب.
- تغسل الدجاجة المقطعة وتوضع في قدر مع اللحم والعظام والبصلة.
- يضاف الماء إلى اللحم والدجاج وتوضع القدر على النار حتى يغلي الماء. عندها تزال زفرة اللحم أو الزبد عن سطح المرق، ويغطى القدر ويترك على نار خفيفة مدة ساعة.
- تغسل أوراق الملوخية وتصفى وتجفف الأوراق بوضعها فوق قطعة قماش كبيرة في الهواء الطلق.
- تفرم أوراق الملوخية الجافة فرماً ناعماً بسكين معقوفة خاصة.
- تفرم الكزبرة الخضراء فرماً ناعماً وتغسل وتصفى ثم يقشر الثوم وتدق نصف كمية الثوم مع الكزبرة اليابسة، والنصف الباقي يضاف إلى اللحم كي ينضج معه.
- يوضع السمن في مقلاة على نار متوسطة الحرارة وتضاف الكزبرة الخضراء والثوم المدقوق مع الكزبرة اليابسة إلى السمن وتحرك المواد على النار حتى تذبل الكزبرة الخضراء.
- عندما ينضج اللحم والدجاج يصفّى المرق ويوضع اللحم والدجاج جانباً وتنزع العظام من الدجاجة.
- يوضع المرق في القدر على نار متوسطة الحرارة ويضاف إليه قطع اللحم وخليط الكزبرة والثوم وعصير الحامض والملوخية المفرومة والملح.
- تترك الملوخية مدة ٥ دقائق على النار بعد أن تغلي حتى لا يسودّ لونها.
- يرتب لحم الدجاج في طبق ويقدم مع الملوخية الساخنة والأرز إلى جانب بصلة مفرومة في كوب من الخل وقطع الخبز اللبناني المحمّص.

❖❖❖





# اللحوم

## أرنب محمَّر بالفرن

المقادير

- أرنب متوسط الحجم
- ١ كيلو من البطاطا
- ٣ بصلات
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كوب من الخل
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- ½ كوب من الزيت لتحمير اللحم
- ١ كوب من اللبن الزبادي الرائب
- ½ كوب من الدقيق
- ½ ملعقة من كل من مسحوق جوزة الطيب والبهار
- ١ ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينظف الأرنب ويغسل ويقطع مع عظمه إلى قطع متوسطة الحجم.
- يوضع اللبن الزبادي وزيت الزيتون وملعقة صغيرة من الملح مع الخل والصعتر ويخفق المزيج.
- تنقع قطع اللحم بمزيج اللبن الزبادي وتحفظ في الثلاجة ليلة كاملة.
- تجفف القطع من المرق ثم تغمس بخليط الدقيق والتوابل وتحمّر على النار من جميع الجهات.
- يقشر البصل ويقطع إلى مربعات.
- توضع قطع الأرنب في طبق خاص بالفرن ويضاف إليها البطاطا والبصل.
- تضاف ٣ أكواب من الماء الغالي إلى الطبق ثم تضاف إلى اللحم والبطاطا رشة صغيرة من الملح وعصير ليمونة حامضة وملعقتا طعام من زيت الزيتون.
- يغطى الطبق بورق الألمنيوم جيداً ويخبز في الفرن الحار ٤٥٠° ف مدة ساعة أو حتى ينضج.
- يقدم ساخناً مع السلطة المشكلة.

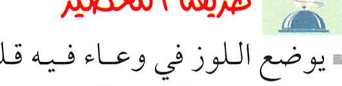
## الخروف المحشو



المقادير

- خروف وزنه ١١½ كيلو ونصف بعد ذبحه (بدون المعلاق)
- ٢ كيلو من اللحم المفروم
- ٧ أكواب من الأرز الأميركي الطويل (أو حسب الذوق)
- ١٤ كوباً من الماء للأرز
- ٣ ملاعق طعام من الملح للأرز
- ١ كوب من اللوز
- ١ كوب من الصنوبر
- ١ كوب من الفستق الحلبي
- ٧ ملاعق طعام من القرفة
- ٧ ملاعق طعام من الفلفل الأسود
- ٧ ملاعق طعام من البهار
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب
- ٧ ملاعق طعام من حب الهال المطحون
- ٣ ملاعق طعام من العصفر (زعفران)
- ٢ كوبان من السمن

الكمية تكفي ٢٠شخصاً



### طريقة التحضير

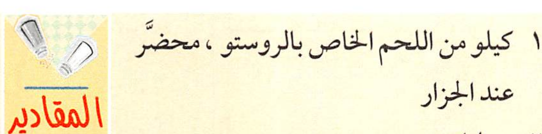
- يوضع اللوز في وعاء فيه قليل من الماء ليغلي على النار، ثم يصفّى ويقشّر ويغسل ويصفّى.
- ينقّى الصنوبر من الأوساخ وينقى الفستق الحلبي من القشور.
- يوضع كوب السمن في مقلاة ويقلى اللوز فيه أولاً، وعندما يحمرّ قليلاً يضاف إليه الصنوبر ويحرّك باستمرار حتى يحمر اللوز والصنوبر.
- يصفّى اللوز والصنوبر ويوضع الفستق الحلبي في السمن ويحرّك على النار المتوسطة مدة ٥ دقائق ثم يرفع عن النار ويصفى من السمن.
- يوضع اللحم المفروم في طنجرة كبيرة تسع ٤ كيلو ويضاف كوب السمن إلى اللحم ويحرَّك على نار هادئة مع إضافة ٣ ملاعق طعام من الملح وملعقة طعام من كل من البهار والعصفر والفلفل الأسود والقرفة وحب الهال المطحون.

- يغسل الأرز ٤ مرات ويصفّى. ثم يضاف إلى اللحم المفروم المقلي ويقلّب مع اللحم ويضاف إليه ١٤ كوباً من الماء الساخن ويحرّك بشوكة. تغطى القدر وتترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
- يرفع الأرز عن النار وتضاف جميع القلوبات (الفستق والصنوبر واللوز) إليه ويحرّك بشوكة كبيرة ويترك ليبرد قليلاً.
- بعد غسل الخروف جيداً من الداخل ومن الخارج يجفّف من الماء جيداً من الداخل والخارج.
- توضع التوابل والملح في طبق وتخلط جيداً.
- يدهن الخروف من الداخل بنصف خليط التوابل والملح جيداً، ثم يدهن من الخارج ببقية التوابل جيداً.
- يحشى داخل الخروف بالأرز المفلفل مع مراعاة إدخال الأرز إلى كل زوايا الخروف ثم تخاط الفتحة بالإبرة والخيط.
- يكتّف الخروف بربط كل ساق مع اليد المعاكسة له حتى يصغر حجمه.
- توضع كمية من عيدان الغار في قعر الدست أو الطنجرة الكبيرة حتى لا يلتصق الخروف بقعر الطنجرة.
- يوضع الخروف في الطنجرة ويضاف إليه ٨ أكواب ماء وملعقة طعام من الملح.
- تغطّى الطنجرة ويلصق غطاؤها بالطنجرة وذلك بوضع قطعة قماش مغموسة بمحلول العجين الليّن حول غطاء القدر حتى يحكم إغلاق الطنجرة.
- توضع الطنجرة على نار قوية حتى تغلي ثم تخفف النار تحتها حتى تصبح هادئة وتترك عليها مدة ٥ ساعات.
- بعد نزع القماش عن الغطاء يقلب الخروف على صينية ويوضع في فرن ساخن ليحمر قليلاً.

**ملاحظة**

**لطهي الخروف بالفرن، يوضع في صينية عليها عيدان الغار ويضاف إليها ٥ أكواب ماء. يغطى الخروف بقوة وبإحكام بورق الألمنيوم السميك، ويترك في الفرن الحار مدة ٥ ساعات.**

## روستو



**المقادير**

- ١ كيلو من اللحم الخاص بالروستو، محضّر عند الجزار
- ٢ بصلتان
- ٢ جزرتان
- ٣ شرائح رقيقة من الدهن
- ٢ ورقتان من أوراق الحبق
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من البهار
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة
- ½ كوب من السمن أو الزبدة
- ٣ أكواب من الماء
- ١ كوب من الدقيق

الكمية تكفي ٥ أشخاص

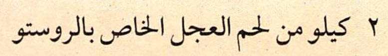
### طريقة التحضير

- تشق جيوب في قطعة الروستو في أماكن متعددة بحافة سكين حادة إلى عمق سنتيمترين وتوضع شرائح الدهن داخل الشقوق.
- يخلط الدقيق بقليل من الملح والتوابل ثم تدحرج الروستو فوق الدقيق حتى تغطى من جميع النواحي.
- يوضع السمن في قدر على نار قوية.
- توضع الروستو في القدر وتحمّر على النار من جميع الجهات.
- يقشّر البصل ويضاف إلى الروستو ويحمَّر معها.
- يضاف الملح والتوابل إلى الروستو. ثم يضاف الماء وتغطّى القدر.
- بعد أن تغطى الروستو تخفف النار تحت القدر وتترك القدر المغطّاة بإحكام على النار الخفيفة مدة ساعتين.
- تترك الروستو لتبرد، ثم ترفع من المرق وتوضع على لوح خشبي خاص بالفرم لتبرد تماماً، ثم تزال الخيوط عنها.
- تقطع الروستو بسكين حادة إلى دوائر رفيعة، وترتّب الدوائر الواحدة فوق الأخرى.

- في نصف كوب ماء، تذوَّب ملعقة طعام من الدقيق ثم تضاف إلى مرق الروستو وتوضع على النار ليغلي المرق.
- يضاف قليل من المرق إلى اللحم ويوضع في فرن حار لتسخن الروستو.
- تقدم الروستو حارة أو باردة مع البطاطا المقلية أو المسلوقة.

❖❖❖

## روستو عجل بالأعشاب



**المقادير**

- ٢ كيلو من لحم العجل الخاص بالروستو
- ٣ ملاعق طعام من الدقيق
- ١ ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الأسود والبهار والقرفة والملح
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ½ كوب من الزيت النباتي
- ٢ فصّان من الثوم
- عصير ليمونة واحدة
- ٥ جزرات مقشرة ومقطعة إلى شرائح
- ١٠ بصلات صغيرة مقشرة
- ١٠ حبات بطاطا صغيرة جداً أو قطع من البطاطا
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
- باقة عطرية
- ١½ كوب ونصف الكوب من الماء
- بصلة مفرومة إلى شرائح

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- تجفف الروستو بقطعة قماش ثم تغمس بخليط الدقيق والتوابل جيداً.
- في مقلاة أو قدر قعرها سميك يوضع الزيت والزبدة وتحمّر الروستو وشرائح البصل والثوم على نار متوسطة الحرارة مدة ربع ساعة.
- تقلّب الروستو أثناء التحمير حتى يصبح لونها بنيّاً فاتحاً.



- يضاف الماء والملح إلى الروستو ثم تغطى القدر أو المقلاة بورق الألمنيوم جيداً ثم تُغطى القدر بغطائها فوق ورق الألمنيوم حتى لا يتبخَّر مرق الروستو.
- توضع القدر أو المقلاة فوق النار مدة ٥ دقائق ثم تخفف النار وتترك القدر على النار الخفيفة مدة ساعة ونصف الساعة.
- ترفع الروستو من المرق وتوضع جانباً.
- يزال الدهن الفائض من المرق بواسطة الملعقة ويضاف كوب من الماء إليها.
- تقطع الروستو بسكين حادة إلى شرائح وتعاد إلى القدر أو المقلاة.
- تضاف الخضار إلى اللحم وتوضع القدر على النار المتوسطة الحرارة بعد تغطيتها.
- تترك القدر على النار مدة ٢٠ دقيقة.
- تنقل شرائح اللحم إلى الطبق المعد للتقديم وتنسّق جيداً ثم تصف الخضار حولها ويزين الطبق بالبقدونس.

❖❖❖

## داوود باشا

### المقادير

- ١/٢ كيلو من اللحم (الهبرة)
- ١/٢ كيلو من البصل الصغير
- ١ كوب من الزبدة أو الزيت
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة
- ٢ كوبان من الماء
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- ٢ ملعقتا طعام من رب الرمان أو عصير ليمونة حامضة واحدة
- رشة ملح ورشة بهار ورشة قرفة من أجل المرق
- ٣ فصوص ثوم
- ١/٢ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينعّم اللحم بماكنة اللحم مرتين.
- تضاف التوابل والملح إلى اللحم ويعجن اللحم.
- تقسم عجينة اللحم إلى قطع صغيرة بحجم جوزة صغيرة وتدحرج القطع بين باطن الكفين حتى تصبح القطع كروية ثم تصف على لوح خشبي أو على صينية.
- يوضع الزيت في مقلاة وتوضع المقلاة على النار.
- يقشر البصل الصغير ثم يحمر في الزيت حتى يصبح لونه ذهبياً ويصفى.
- تحمر كرات اللحم في الزيت على دفعات وتصفى وتوضع جانباً.
- يوضع البصل وكرات اللحم في قدر ثم يضاف الماء وبقية التوابل ورشة الملح ورب الرمان إلى القدر.
- توضع القدر على النار حتى يغلي المرق ثم تخفف النار تحت القدر وتترك على النار الخفيفة مدة ١٠ دقائق.
- يحمر الدقيق بملعقة طعام من الزبدة ويضاف إليه نصف كوب من الماء ويحرك المزيج جيداً حتى لا يتكتل المزيج.
- يضاف مزيج الدقيق إلى اللحم ويحرك على نار خفيفة.
- يدق الثوم والنعناع اليابس ويضاف إلى اللحم قبل أن ترفع القدر عن النار بدقائق.
- يقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.





## الشاورمة

المقادير

١ كيلو لحم كستلاتة ضأن مُدْهنة وبدون عظم

١ ملعقة صغيرة من كل من الملح والفلفل الأسود والبهار والقرفة وحب الهال والمستكة وجوْزة الطيب

¼ كوب من كل من الخلّ ومن زيت الزيتون

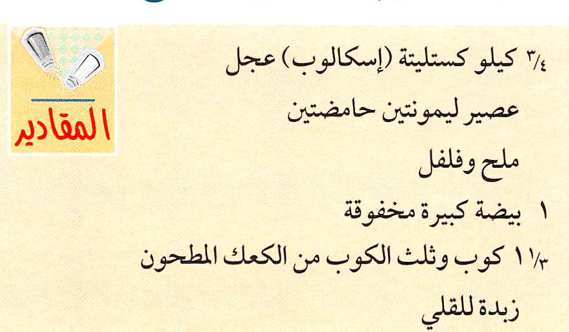
الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تدقّ المستكة (تطحن) مع الملح جيداً وتخلط مع بقية التوابل.
- بعد أن تزال الأطراف المتناثرة من قطعة الكستلاتة، تغمس بالتوابل من كل الجهات.
- توضع في قسم التجليد في الثلاجة حتى يسهل تقطيعها الى شرائح.
- بعد أن تجمد قليلاً يقطع اللحم بسكين حادة يسهل تقطيعها الى شرائح.
- تنقع الشرائح في مزيج الزيت والخل وتترك في الثلاجة مدة ساعة أو أكثر حتى تتشرّب المزيج.
- توضع مقلاة سميكة القعر على نار قوية حتى تسخن جيداً.
- تصفّى الشرائح وتوضع في المقلاة الساخنة وتقلب حتى يذوب الدهن وتجفّ القطع.
- من الممكن إضافة بقية المرق الذي تُبِّل به اللحم على الشرائح بينما هي تتحمَّر.
- تقدم الشاورمة ساخنة مع الحمص بالطحينة والسلطات.

❖❖❖

## إسكالوب (كستليتة) مع الكعك



المقادير

¾ كيلو كستليتة (إسكالوب) عجل

عصير ليمونتين حامضتين

ملح وفلفل

١ بيضة كبيرة مخفوقة

⅓١ كوب وثلث الكوب من الكعك المطحون

زبدة للقلي

شرائح من الليمون الحامض

رشة بهار ورشة فلفل

الكمية تكفي ٣ أشخاص

### طريقة التحضير

- تدق شرائح الكستليتة بمطرقة اللحم على لوح خشبي حتى تصبح رقيقة جداً.
- يصب عليها عصير الليمون وتتبل ثم تترك جانباً مدة ساعة حتى تتشرَّب عصير الليمون.
- تمرَّغ الشرائح بالبيض أولاً ثم بالكعك حتى تغطّى تماماً ثم تبرَّد في الثلاجة مدة ١٠ دقائق.
- تذوب الزبدة (حوالى ¾كوب) في مقلاة كبيرة، وعندما تزبد أو تظهر الرغوة عليها تضاف نصف كمية شرائح اللحم وتقلى فوق نار قوية مدة دقيقتين أو ثلاث لكل جهة، أو حتى تصبح شرائح اللحم طرية وذهبية اللون.
- تصفّى شرائح اللحم من الزبدة ثم توضع في طبق دافئ حتى تقلى شرائح اللحم الباقية.
- تزيَّن الشرائح بقطع الليمون وتقدَّم.

❖❖❖

## لفائف إسكالوب العجل

**المقادير**

٦ شرائح إسكالوب ٧ × ١٠ سنتيمترات محضّرة عند الجزار

**الحشو**

١ كوب من البطاطا المسلوقة والمفرومة فرماً ناعماً

١ كوب من البازيلا المسلوقة

٢ ملعقتا طعام من البقدونس

٢ ملعقتا طعام زبدة

١ ملعقة صغيرة من الخل

١ ملعقة طعام من البصل المفروم فرماً ناعماً

رشة فلفل أسود ورشة قرفة

٢ ملعقتا طعام من الكعك

بيضة مخفوقة

½ كوب زيت نباتي أو زبدة

١ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع الزبدة في قدر ويضاف البصل إليها ويحرك على النار الخفيفة حتى يذبل.
- ترفع القدر عن النار ويضاف إليها البطاطا والبازيلا والبقدونس والخل والتوابل والكعك والبيضة المخفوقة ويحرك الخليط جيداً.
- تحشى شرائح الإسكالوب بملعقتي طعام من الحشو ثم يطوى الجانبانَ وتلف الشريحة وتربط بخيط كي لا يتغير شكلها أثناء الطبخ.
- تفرم بصلة صغيرة وتوضع في قدر مع قليل من الزيت النباتي وتوضع على النار.
- بعد أن تحمّر البصلة يضاف كوبا ماء ورشة ملح وملعقة طعام من عصير الليمون الحامض إلى القدر وتصف لفائف اللحم في القدر وتترك على النار الخفيفة مدة ٤٥ دقيقة.
- تنزع الخيوط عن لفائف اللحم وتقدم ساخنة مع البطاطا البوريه.

## شرائح اللحم (ستيك) مع الخردل




٤ شرائح لحم فيليه سماكة الواحدة حوالى ٢ سنتيمتر

٢ ملعقتا طعام من الزبدة

١ ملعقة طعام من الزيت

١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض

١ ملعقة طعام من الكاتشاب Ketchup

١ ملعقة صغيرة من الخردل

بصلة خضراء صغيرة مفرومة فرماً ناعماً

٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- توضع شرائح اللحم بين الورق المشمّع وتطرق بمطرقة اللحم حتى تصل إلى سماكة نصف سنتيمتر فقط.
- تسخَّن الزبدة والزيت في مقلاة ذات قعر كثيف حتى تصبح حارّة جداً. عندها تضاف شرائح اللحم وتقلى مدة دقيقتين أو أكثر على كل جهة.
- ترفع الشرائح من المقلاة وتوضع في مكان دافئ.
- يضاف عصير الليمون والكاتشاب والخردل والبصلة إلى المقلاة وتحرك المواد مدة دقيقة واحدة فوق نار معتدلة.
- يضاف البقدونس إلى المواد السابقة وتحرك جيداً ثم يصب الخليط فوق شرائح اللحم ويقدم.



## ستيك بالفلفل الأسود

المقادير

- ١ كيلو من شرائح لحم العجل سماكة الشريحة سنتيمتران
- ٢ ملعقتا طعام من حبوب الفلفل الأسود
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
- ¼ كوب زبدة
- ٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
- ٢ ملعقتا طعام صلصة وسترشير الخاصة بشرائح الستيك (Worcestershire)

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يدق الفلفل بمدقة من الخشب كي لا يهرس الفلفل تماماً بل ليبقى خشناً.
- ترص شرائح اللحم بباطن الكف فوق الفلفل الخشن من الناحيتين حتى يلتصق الفلفل بالشرائح.
- ينثر الملح في قعر المقلاة ذات القعر السميك وتوضع المقلاة فوق النار القوية.
- عندما يصبح لون الملح ذهبياً تضاف شرائح اللحم إلى الملح وتحمر على النار القوية مدة ٣ إلى ٥ دقائق.
- تقلب الشرائح على الوجه الثاني وتحمّر فوق النار القوية (لا تحرق) ثم تخفف النار وتترك مدة ٥ دقائق أخرى على النار.
- يوضع عصير الليمون والزبدة والصلصة الخاصة ويمزج المزيج فوق نار خفيفة.
- يصب المزيج فوق الشرائح وتترك على النار القوية، ويُواصل صبُ المرق بالملعقة فوق الشرائح حتى تتشرب المرق.
- تقدم حالاً.

## الشاتوبريان المحمّر

المقادير

١ كيلو من لحم المثلة (راجع أقسام لحم العجل رقم ٤ (*) قطعة واحدة)
¼ كوب من زيت الزيتون
١ ملعقة طعام من الملح
١ ملعقة صغيرة من القرفة
١ ملعقة صغيرة من البهار
٢ فصان من الثوم
١ ملعقة صغيرة من الحبق المفروم فرماً ناعماً
شريحة من الدهن لتغليف قطعة اللحم

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

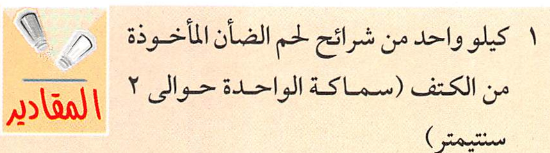
- تنظف قطعة اللحم من الجلد وتوخز بسيخ في محلات متعدّدة.
- تغلّف قطعة اللحم بالدهن ويربط الدهن بالخيط (عند بائع اللحم).
- يحمى الفرن إلى درجة ٥٠٠° ف وتوضع قطعة اللحم في صينية الفرن وتخبز مدة نصف ساعة ثم تخفف حرارة الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف وتترك الشاتوبريان في الفرن مدة ٢٥ دقيقة.
- ينثر الملح والتوابل فوق اللحم من جميع الجهات وتخبز مدة ١٥ دقيقة أخرى. من المفروض أن تكون الشاتوبريان غير ناضجة تماماً.
- تقطع الشاتوبريان إلى شرائح رقيقة وتقدم مع الخضار.

❖❖❖

## شرائح لحم الخروف المشوية



المقادير



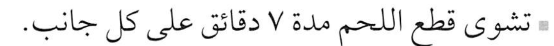
١ كيلو واحد من شرائح لحم الضأن المأخوذة من الكتف (سماكة الواحدة حوالى ٢ سنتيمتر)
٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
١ ملعقة صغيرة من الفلفل

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- ترتّب شرائح اللحم على رف الفرن بحيث يكون سطحها بعيداً عن نار الشواية مسافة ٤ سنتيمترات.



- تشوى قطع اللحم مدة ٧ دقائق على كل جانب.
- عندما يحمر جانب من الشرائح تنثر عليها نصف كمية الملح والفلفل ثم تقلب ويشوى الجانب الآخر.
- عندما تنتهي مدة الشواء يتبّل الجانب الآخر ويقدم.

❖❖❖

## شرائح لحم العجل مع البندورة

**المقادير**

- ¼ كوب من زيت الزيتون
- ٦ شرائح من لحم العجل المأخوذ من الفخذ أو الأضلاع (سماكة الواحدة حوالى سنتيمتر واحد)
- ٣½ ثلاثة أكواب ونصف الكوب من البندورة المطحونة بمطحنة الخضار (المولان)
- ٢ فصان من الثوم، مفرومان
- ١ ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل
- ½ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

الكمية تكفي ٦ أشخاص



### طريقة التحضير

- يسخن الزيت في مقلاة ذات قعر كثيف وتضاف شرائح اللحم إليه وتحمّر على جانبيها جيداً.
- في هذه الأثناء تخلط المواد الأخرى جيداً ويضاف المزيج إلى الشرائح المحمرة في المقلاة.
- تُغطى المقلاة مدة ٣٥ دقيقة وتترك على النار حتى تصبح شرائح اللحم طريّة.

❖❖❖

## شرائح لحم العجل مع الجبن

**المقادير**

- ٦ شرائح من لحم العجل (ثلاثة أرباع الكيلو)
- ⅓ كوب من الدقيق
- ملح
- زبدة أو مارجرين
- ¼ كوب من الجبن الفرنسي الأبيض الطريّ (Brie)
- حبق
- ½ كوب من الماء

الكمية تكفي ٦ أشخاص




- تطرق شرائح اللحم بمطرقة اللحم حتى تتسطح وتصبح رقيقة بعض الشيء.
- يخلط الدقيق وملعقة صغيرة من الملح وتمرّغ شرائح اللحم فيه.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠ف.
- تحمّر شرائح العجل على دفعات في مقلاة كبيرة في كمية من الزيت فوق نار معتدلة.
- توضع شرائح اللحم المحمّرة في طبق خاص بالفرن ويوضع قليل من الجبن والحبق على قسم من اللحم ويغطى الجبن بطيّ الشريحة فوق الجبن.
- يغطى الطبق بورق الألمنيوم ويخبز مدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة.
- في هذه الأثناء يضاف الماء إلى المرق المتبقي وقطع اللحم الصغيرة العالقة في المقلاة مع رشة ملح، ويسخن الماء حتى يغلي.
- يُحرك الماء جيداً حتى يرفع كل شيء عالق في المقلاة وتترك على النار الخفيفة وتغطى مدة ٥ دقائق.
- يصب المرق فوق شرائح اللحم وتزين بالجبن وتقدم فوراً.

❖❖❖

## شرائح اللحم (انتركوت) مع البصل




٤ شرائح من اللحم ، سماكة كل واحدة منها حوالى ٢ سنتيمتر
ملح
١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر Paprika
٤ ملاعق طعام من الدقيق
٤ ملاعق طعام من الزبدة
٢ بصلتان مقطعتان إلى دوائر

الكمية تكفي ٤ أشخاص




- توضع شرائح اللحم بين الورق المشمع وتطرق بالمطرقة حتى تصبح مسطحة ورقيقة.
- تتبَّل الشرائح بالتوابل وتغطى بالدقيق.

- تذوَّب الزبدة في مقلاة فوق نار قوية وتحمّر شرائح اللحم فيها مدة ٤ دقائق على الجهتين حتى تحمر جيداً.
- ترفع الشرائح من الزيت وتوضع في مكان دافئ.
- تغطى دوائر البصل بالدقيق وتقلى في المقلاة ثم تصفَّى وتوضع على شرائح اللحم وتقدم.

❖❖❖

## شرائح اللحم المتبلّة بالجبن

المقادير

٨ شرائح لحم كستلاتة
٢ ملعقتا طعام من جبن البارميزان المبروش
١/٢ كوب من الدقيق
٣/٤ الكوب من الكعك المدقوق والمخلوط بملعقة طعام جبن مبروش ورشة ملح ورشة بهار ورشة قرفة
١/٢ كوب من الزبدة
١/٤ كوب من الفلفل الأخضر المفروم
١ كوب من الفطر المفروم
١/٤ كوب من الحليب
١ ملعقة طعام من الخل
١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
٢ فصّان من الثوم ، رشة بهار ، ورشة قرفة
بيضة مخفوقة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تصف شرائح اللحم بعد أن تدق أو تطرق بالمطرقة حتى تصبح رقيقة جداً وتبهّر.
- ينثر الجبن المبروش على ٤ شرائح من اللحم، ثم تغطى كل شريحة بشريحة أخرى ويضغط عليها حتى تلتصق الشريحة بالأخرى.
- تغمس الشرائح بالدقيق وتوضع جانباً لمدة ١٥ دقيقة.
- تغمس الشرائح بالبيض المخفوق ثم تغمس بالكعك المتبّل.
- توضع الزبدة في مقلاة وتوضع على نار خفيفة.
- تحمّر الشرائح على الوجهين وتصف في طبق وتترك جانباً.
- يضاف الفلفل الأخضر المفروم إلى المقلاة ويقلب على النار الخفيفة.
- يدقّ الثوم ويضاف مع الفطر والحليب والخل إلى المقلاة ويحرك الخليط ويترك على النار الخفيفة مدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر.
- عند تقديم شرائح اللحم، يسكب خليط الفلفل الأخضر والفطر فوق الشرائح ويزين بالبقدونس.
- يقدم الطبق ساخناً مع سلطة مشكلة.

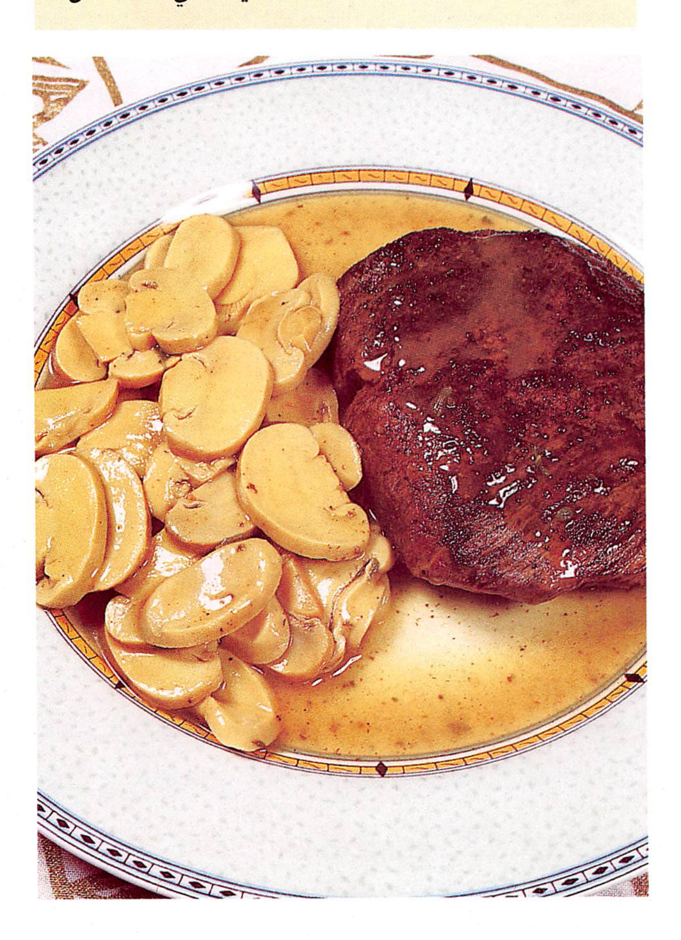
❖❖❖

## فيليه مينيون مع الفطر

المقادير

١ ملعقة طعام من الزبدة
١ ملعقة طعام من الزيت
١/٤ كيلو من الفطر الطازج ، مقطع شرائح
٢ قطعتا فيليه مينيون وزن الواحدة حوالي ٦٠٠غ وكثافتها ٢ سنتيمتران
١/٢ كوب من مرق الدجاج أو البقر الجاهز
١/٤ كوب من الخل
١/٤ ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
١/٤ ملعقة صغيرة من الملح
بهار

الكمية تكفي ٤ أشخاص





## طريقة التحضير

- تلوح شرائح الفطر بالزيت والزبدة في مقلاة على نار معتدلة حتى تصبح بنية اللون (حوالي ٥ دقائق).
- ترفع شرائح الفطر بملعقة كثيرة الثقوب وتوضع جانباً.
- تجفف الفيليه مينيون بمناديل من ورق وتوضع في المقلاة وتحمّر مدة ٥ دقائق من كل جهة.
- ترفع الفيليه مينيون من المقلاة وتوضع في طبق وتحفظ دافئة.
- يرفع الزيت من المقلاة ويوضع المرق الجاهز مكانه ويحرك المرق مع اللحم العالق في المقلاة على نار قوية حتى يغلي.
- عندما يتبخر المرق إلى ملعقتي طعام فقط، يضاف الصعتر والملح والبهار ويغلي المرق مرة أخرى.
- تضاف شرائح الفطر إلى المرق حتى تصبح دافئة ثم تصب فوق قطع الفيليه مينيون وتقدم.

❖❖❖

# القورمة

## المقادير

- ٤½ كيلو ونصف الكيلو من اللحم (الهبرة)
- ٤½ كيلو ونصف الكيلو من الدهن
- ١ ملعقة طعام من الفلفل الأسود
- ١ ملعقة طعام من البهار
- ½ كوب من الملح
- ١ ملعقة طعام من القرفة

## طريقة التحضير

- يفرم اللحم إلى مكعبات صغيرة وتضاف إليها التوابل وتوضع جانباً.
- يفرم الدهن إلى قطع صغيرة ويوضع في طنجرة نحاسية على نار خفيفة. ويضاف إليه الملح ويحرك بين حين وآخر مدة نصف ساعة أو حتى يذوب الدهن.
- يضاف اللحم إلى الدهن ويحرك بملعقة خشبية مدة ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم ويحمر لونه.
- تترك القورمة حتى تبرد. تسكب في أوانٍ زجاجية أو فخارية.
- تسخّن القورمة عند استعمالها. وهي لذيذة الطعم مع البيض المقلي أو الحمص بالطحينة أو الكشك.

### ملاحظة

يجب أن يكون طعم القورمة مالحاً بشكل واضح لئلا تفسد .

❖❖❖

# كباب بالبندورة

## المقادير

- ١ كيلو من لحم الضأن الخاص بالشي
- ¼ كوب من الزبدة
- ½ كوب من البصل المفروم
- ١ كيلو من البندورة المقشرة والمفرومة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أسود ورشة قرفة
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم

الكمية تكفي ٥ أشخاص



## طريقة التحضير

- يقطع اللحم إلى قطع بحجم رأس العصفور.
- تحمّر قطع اللحم في الزبدة على النار المتوسطة الحرارة مع التحريك المستمر حتى تحمر جميع الجهات.
- يضاف البصل إلى اللحم ويحمر مع اللحم مدة ٣ دقائق.
- تغسل البندورة وتقشر وتفرم فرماً ناعماً ثم تضاف مع التوابل والملح إلى اللحم وتغطى القدر.
- تترك القدر على النار المتوسطة ا لحرارة مدة ساعة أو حتى ينضج اللحم ويتكاثف المرق.
- يقدم اللحم ساخناً مع البطاطا البوريه.



## الكباب المشوي




- ٢ كيلو لحم ضأن خاص بالشي
- ٥ رؤوس بندورة صغيرة جامدة
- ١ ملعقة طعام من صلصة البندورة الكثيفة
- ٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- ٧ بصلات
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من البهار
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- يفرم اللحم إلى مربّعات متوسطة أو صغيرة الحجم وتقطع كل بصلة إلى قطعتين.
- يخلط اللحم بالبصل والتوابل والزيت وصلصة البندورة وعصير الحامض، ويترك جانباً مدة نصف ساعة.
- يحرّك خليط اللحم والبصل بين حين وآخر.
- في هذه الأثناء يحضّر الفحم وأسياخ اللحم.



- تُشكّ قطع اللحم وقطع البصل وقطع البندورة في الأسياخ.
- يشوى اللحم في الأسياخ على لهب الفحم وتقلب الأسياخ من وقت إلى آخر أثناء عملية الشي.
- يقدم اللحم المشوي ساخناً ومعه أنواع من السلطات والمقبلات.

## أقراص الكبة المقلية




- ١ كيلو من اللحم (الهبرة)
- ١ كيلو برغل ناعم
- بصلة واحدة
- ٢ ملعقتا طعام من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ٦ أكواب زيت لقلي الأقراص

**الحشو**

- ٥ بصلات متوسطة
- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم
- ١ كوب سمن أو زيت نباتي
- رشة بهار ، رشة قرفة
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٢ ملعقتا طعام من السمّاق
- ١ كوب من الجوز المفروم أو من حبوب الصنوبر المحمرة بالزيت

الكمية ١٩ قرصاً كبيراً أو ٦٠ قرصاً صغيراً جداً

### طريقة التحضير

- يفرم اللحم فرماً ناعماً جداً بمطحنة اللحم مرتين.
- ينقى البرغل من الأحجار ويصوّل ويصفّى من الماء.
- تفرم البصلة ناعماً وتعجن باليد مع اللحم.
- تضاف التوابل إلى اللحم والبرغل ويعجن الخليط جيداً ويفرم ناعماً في مطحنة اللحم.
- يضاف كوب من الماء البارد تدريجياً لعجينة الكبة أثناء عجنها باليد.



## كبة لبنية

### المقادير

أوقية من اللحم (الهبرة) الخالي من الدهن
١ كوب برغل ناعم
بصلة واحدة
١ ملعقة طعام من الملح
½ ملعقة صغيرة من البهار
½ ملعقة صغيرة من القرفة
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

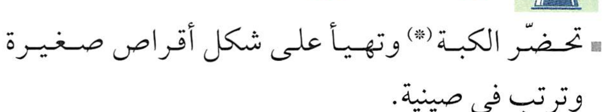
**الحشو**

١ أوقية من اللحم المفروم
٢ بصلتان مفرومتان
١ ملعقة صغيرة من الملح
رشة بهار ، رشة فلفل أسود
½ كوب سمن أو زيت نباتي
¼ كوب صنوبر
١½ كيلو ونصف الكيلو من اللبن الزبادي
٢ ملعقتا طعام من الدقيق
١ ملعقة صغيرة من الملح
½ كوب أرز مصري
٣ فصوص ثوم
باقة كزبرة خضراء
¼ كوب من السمن
نعناع يابس حسب الطلب

الكمية تكفي ٦ أشخاص

- عندما تصبح العجينة متماسكة ولزجة، تترك جانباً وتغطّى بقطعة قماش مبللة حتى لا تجف.
- في هذه الأثناء يحضَّر الحشو فيفرم البصل ناعماً ويوضع السمن في المقلاة، ويضاف إليه البصل ويوضع على نار متوسطة.
- تضاف التوابل واللحم إلى البصل ويحرك الخليط جيداً على النار مدة ١٥ دقيقة.
- يرفع عن النار ويضاف الجوز المفروم والسماق إلى الخليط ويحرك جيداً.
- تقسم عجينة الكبة إلى قطع بحجم البيضة الصغيرة إن كان المطلوب كبة صغيرة أو تقطع إلى حجم أكبر حسب الطلب.
- تجوف كل قطعة بنقرها بالإصبع وتحشى بالحشو .
- ترتب الأقراص في صينية حتى تنتهي كمية الكبة.
- يوضع الزيت في مقلاة عميقة على نار متوسطة. وعندما يحمى الزيت توضع الأقراص الواحد تلو الآخر (حسب سعة المقلاة) وتحرك بعد دقيقتين من وضعها في الزيت الساخن.
- عندما تحمّر الأقراص، ترفع بملعقة كثيرة الثقوب.
- تزين الأقراص بأوراق النعناع وتؤكل ساخنة مع سلطة خيار باللبن أو مع سلطة الخضر المشكلة.





## طريقة التحضير

- تحضّر الكبة (*) وتهيأ على شكل أقراص صغيرة وترتب في صينية.
- يحضّر اللبن ويطبخ (*).
- يسلق الأرز بكوب ماء مدة ٢٥ دقيقة، ثم يضاف الأرز إلى اللبن المطبوخ.
- عندما يغلي اللبن، تلقى أقراص الكبة فيه الواحد تلو الآخر.
- يجب أن تكون النار قوية حتى لا تلتصق أقراص الكبة بعضها ببعض.
- يترك خليط اللبن والكبة والأرز على النار مدة ٥ دقائق.
- يدق الثوم وتفرم الكزبرة ناعماً.
- يوضع السمن في المقلاة ويضاف الثوم والكزبرة إلى السمن وتقلب على النار حتى تذبل الكزبرة.
- يضاف مزيج الثوم والكزبرة إلى الكبة أو يضاف النعناع اليابس إلى الكبة حسب الطلب.
- تؤكل ساخنة أو باردة.

**ملاحظة**

لا يضاف السمّاق لحشو الكبة اللبنية والكبة الأرنبية .



## كبة أرنبية



المقادير

- ١ أوقية من اللحم الهبرة الخالي من الدهن
- ١ كوب من البرغل الناعم
- بصلة
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

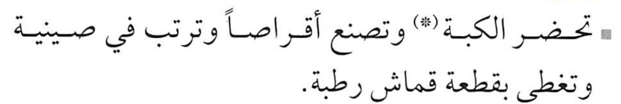
**الحشو**

- ١ أوقية من اللحم المفروم
- ٢ بصلتان مفرومتان
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة فلفل أسود ورشة قرفة
- ½ كوب سمن
- ¼ كوب صنوبر

**الطحينة الأرنبية**

- ١ كيلو بصل
- ١ كيلو طحينة
- ½ كوب من السمن أو الزيت النباتي لقلي البصل
- ٢ كيلو برتقال حامض
- ٢ كيلو يوسف أفندي
- ½ كيلو ليمون حامض
- ٢ كيلو ليمون بوصفير
- ١ ملعقة طعام من رب الرمان
- ٢ ملعقتا طعام من الخل
- ٤ أكواب من الماء
- ٣ ملاعق طعام من الملح

الكمية تكفي ٢٠ شخصاً



## طريقة التحضير

- تحضر الكبة (*) وتصنع أقراصاً وترتب في صينية وتغطى بقطعة قماش رطبة.
- يعصر البرتقال والليمون الحامض والأفندي ويصفى العصير من البزر ثم يعصر البوصفير بانتباه حتى لا

تسيل المرارة من قشرته إلى العصير.

- توضع الطحينة في قدر ويضاف إليها الماء والعصير بالتدريج مع التحريك باستمرار حتى لا تتكتل الطحينة. وعندما تصبح الطحينة ملساء متجانسة يضاف إليها الملح والخل ورب الرمان.
- يوضع السمن في قدر ويضاف إليه البصل المقشر المفروم فرماً خشناً وتوضع على النار. ثم يحرك البصل حتى يحمر لونه ثم يغمر البصل بالماء ويترك على النار الخفيفة مدة ٢٠ دقيقة.
- يهرس البصل في مطحنة الخضار (المولان) الناعمة ويضاف إلى مزيج الطحينة والعصير ويحرك.
- توضع قدر المزيج على النار وتحرك حتى يغلي مزيج الطحينة والعصير والبصل. وتترك تغلي على النار مع التحريك حتى يطفو زيت الطحينة على وجهها (٢٠ دقيقة إلى ٣٠ دقيقة) مع التحريك المستمر.
- تضاف أقراص الكبة إلى الطحينة أثناء وجودها على النار الواحد تلو الآخر.
- يجب أن تكون النار قوية حتى لا تلتصق أقراص الكبة في قعر القدر.



- يحرك الخليط بالملعقة الخشبية بدقة حتى لا تتفتت أقراص الكبة.
- تترك الكبة تغلي مدة ٥ دقائق ثم تسكب بانتباه في أطباق كبيرة.
- تزين الأطباق بالصنوبر المحمر وتقدم إلى جانب الأرز المفلفل.

❖❖❖

## الكبة بالصينية

### المقادير

- ½ كيلو لحم هبرة خال من الدهن
- ½ كيلو من البرغل الناعم
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- بصلة واحدة
- ١ كوب سمن
- ½ كوب من الزيت

**الحشو**

- ١٠ بصلات مفرومة فرماً ناعماً
- ½ كيلو لحم مفروم فرماً ناعماً
- ١ كوب من الزيت النباتي أو الزبدة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- رشة فلفل أسود
- ١ كوب صنوبر

**الكمية تكفي ١٠ أشخاص**

### طريقة التحضير

- يقشر البصل ويفرم فرماً ناعماً.
- يوضع كوب الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة ويحمر الصنوبر فيه ثم يرفع ويوضع جانباً.
- يضاف البصل والملح والتوابل إلى الزيت ويقلّب على النار.
- يضاف اللحم إلى البصل ويحرك على النار مع البصل مدة ١٥ دقيقة.
- يرفع الحشو عن النار ويضاف الصنوبر إليه.

- ينقى البرغل من الحجارة ويغسل بالماء ويصفّى.
- يفرم اللحم والبصلة بمطحنة اللحم فرماً ناعماً مرتين.
- يعجن البرغل واللحم ويفرم ناعماً جداً بمطحنة اللحم.
- تضاف التوابل والملح إلى عجينة الكبة وتعجن جيداً حتى تصبح متماسكة.
- تبلّل اليدان بالماء البارد أثناء العَجن.
- يدهن قعر الصينية (قطرها ٤٠ سنتيمتراً) بالزبدة.
- تقسم عجينة الكبة إلى نصفين.
- يرق النصف الأول من عجينة الكبة بين ورقتين كبيرتين من الورق المشمع (أو النايلون).
- ترق العجينة بين الورق بمرقاق العجين أو الشوبك على شكل رغيف كبير مستدير بحجم الصينية المطلوبة وبسماكة سنتيمتر واحد.
- توضع عجينة الكبة المرقوقة فوق الصينية المدهونة بالزيت.
- يبلل الكف بالماء البارد ويمسح سطح الكبة به جيداً.
- تغطّى عجينة الكبة بالحشو ثم يغطّى الحشو بالنصف الثاني من عجينة الكبة بعد رقّها بالطريقة المبيَّنة أعلاه. ثم يبلّل الكف ويمسح سطح الكبة جيداً.



- يوضع السَمن والزيت فوق الكبة وتقسم بسكين حادة إلى مربعات صغيرة على شكل قطع البقلاوة.
- توضع الصينية في فرن ساخن مدة ٢٠ دقيقة.
- تقدم ساخنة مع سلطة الخيار باللبن.

❖❖❖

## كبة بزيت الزيتون

### المقادير

- ١ أوقية لحم هبرة خالي من الدهن
- ١ كوب برغل ناعم
- بصلة واحدة
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ½ ملعقة صغيرة بهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- رشة فلفل أسود
- ½ كوب جوز مدقوق ناعم
- ٥ فصوص ثوم مدقوقة مع ملعقة صغيرة من الملح
- باقة بقدونس مفرومة فرماً ناعماً
- ½ باقة نعناع مفرومة فرماً ناعماً
- ½ كوب عصير ليمون حامض
- ½ كوب زيت زيتون
- ½ كوب من معجون الفلفل الأحمر الحارّ

**الحشو**

- ١ أوقية لحم مفروم
- ٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ، رشة فلفل أسود
- ½ كوب سمن أو زيت نباتي

**الكمية تكفي ٤ أشخاص**

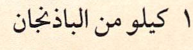
### طريقة التحضير

- تطحن الكبة ناعماً وتعجن جيداً. (راجع طريقة تحضير الكبة).
- تقسم إلى أقراص صغيرة وتحشى بالحشو.
- توضع ٦ أكواب ماء في قدر على النار حتى يبدأ الماء بالغليان. عندئذ تلقى أقراص الكبة في الماء المغلي الواحد تلو الآخر بحذر.
- تترك الأقراص في الماء المغلي على النار مدة ١٥ دقيقة.

ثم ترفع من الماء المغلي بملعقة كبيرة متعددة الثقوب، الواحد تلو الآخر وتوضع في طبق كبير.

- يخلط الجوز الناعم بنصف كوب ماء ثم يضاف إليه الحامض والزيت والفلفل الحار والبقدونس المفروم والنعناع المفروم والثوم المدقوق.
- تسكب نصف كمية الصلصة فوق أقراص الكبة.
- تقدم الكبة باردة إلى جانب ما تبقّى من الصلصة.

## كبة بالسمّاق



المقادير

- ١ كيلو من الباذنجان
- ١ كيلو من البندورة الحمراء
- ١/٤ كوب من السماق
- ٢ أوقيتا لحم موزات مع العظم
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار

**الكبة**

- ١/٢ كيلو من البرغل الناعم
- ١ بصلة
- ٢ أوقيتان من اللحم الخالي من الدهن (هبره)
- ١/٢ كوب من الزيت النباتي
- ١/٢ كوب من الصنوبر
- ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من الملح والقرفة والبهار

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقشر البندورة وتفرم فرماً ناعماً.
- يغسل اللحم ويوضع مع العظم في قدر ثم يضاف إليه كوبان من الماء.
- تغطى القدر وتترك على النار المتوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق.
- تزال زفرة اللحم وتضاف البندورة المفرومة إلى اللحم ثم تغطى القدر وتترك على النار مدة ٣٠ دقيقة.
- ينقع السماق في نصف كوب من الماء الساخن مدة ربع ساعة ثم يصفى ويضاف عصيره إلى اللحم والبندورة.



- يضاف نصف ملعقة صغيرة من الملح ورشة بهار إلى البندورة.
- يقشر الباذنجان ويقطع إلى قطع صغيرة ويضاف إلى القدر ثم تغطى القدر وتترك على النار مدة ٥ دقائق.
- تحمر حبوب الصنوبر في الزيت حتى يصبح لونها ذهبياً.
- تحضر الكبة(*) وتحشى بحبات الصنوبر (حجم قرص الكبة بحجم البيضة).
- تضاف أقراص الكبة إلى البندورة والباذنجان الواحدة تلو الأخرى ولا تحرك الأقراص في القدر بل تهزّ القدر فوق النار أثناء الغليان.
- تترك الكبة على النار المتوسطة الحرارة مدة ١٠ دقائق.
- تقدم ساخنة مع الأرز المفلفل أو بدونه.

# كبة مشمشية



## المقادير

- ½ نصف كيلو من حبوب الفول الأخضر الصغير الطري
- ٢ أوقيتان من لحم الموزات
- ٢ ورقتان من عروق السلق المفرومة فرماً ناعماً
- باقة كزبرة خضراء
- ٤ فصوص من الثوم
- ١½ كيلو ونصف الكيلو من اللبن الزبادي
- ½ كوب من الزيت النباتي لقلي الفول
- ١٠ أقراص من أقراص الكبة بحجم البيضة
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار
- بيضة
- ٢ ملعقتا طعام من النشاء

الكمية تكفي ٧ أشخاص

## طريقة التحضير

- يطبخ اللبن بعد خفقه مع النشاء والبيضة (*).
- يوضع اللحم في قدر ويضاف إليه كوبان من الماء وتغطى القدر وتترك على النار المتوسطة الحرارة مدة ٣٠ دقيقة.
- تفرم الكزبرة وتغسل وتصفى ثم يدق الثوم مع رشة ملح.
- يوضع الزيت النباتي في قدر على نار متوسطة الحرارة ثم يضاف الفول إلى الزيت ويلوّح على النار مدة ١٠ دقائق. تضاف الكزبرة وأوراق السلق إلى الفول ويقلّب الخليط.
- يضاف اللبن المطبوخ إلى اللحم وبعد أن يغلي اللبن تضاف أقراص الكبة الواحدة تلو الأخرى بانتباه حتى لا تتفتت أقراص الكبة.
- يضاف خليط الفول والكزبرة والسلق إلى اللبن وتترك على النار مدة دقيقتين.

## كبة نيئة



المقادير

- ½ كيلو من اللحم (الهبرة) بدون دهن
- ١ كوب من البرغل الناعم
- ١ بصلة صغيرة
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- رشة فلفل أسود
- ١ ملعقة طعام من الملح ، رشّة كمّون
- رشة حبق يابس
- زهرة ورد جوري (مجفّفة)

الكمية تكفي ٧ أشخاص

### طريقة التحضير

- يفرم اللحم في مطحنة اللحم فرماً ناعماً، مرتين.
- ينقى البرغل ويصوَّل ويعصر باليد.
- تفرم البصلة فرماً ناعماً في مطحنة اللحم وتضاف إلى اللحم المفروم.
- أثناء عجن الكبة، تُضاف إليها التوابل وقليل من الماء البارد حتى تصبح عجينة الكبة ليّنة، متماسكة وملساء.
- تسكب في طبق وتزيَّن بأوراق النعناع وبدوائر من البصل الأبيض.
- يصب على سطحها قليل من زيت الزيتون وتقدم.



## الكبسة باللحم

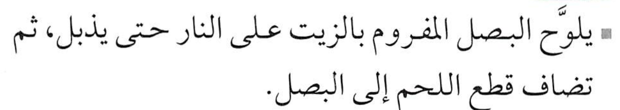
المقادير

- ٤ أكواب أرز بسمتي
- ١ كيلو لحم موزات ضأن مع عظمه
- ٣ حبات بندورة كبيرة مفرومة
- ٤ بصلات كبيرة مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من صلصة البندورة
- ¾ كوب من السمن أو الزيت النباتي
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق كل من الفلفل الأسود ـ القرفة ـ الهال ـ الكمون ـ كبش القرنفل ـ والليمون الناشف
- ½ ملعقة طعام من الملح
- ٧ أكواب ماء

### صلصة البصل

- ٣ بصلات
- ½ كوب من عصير البندورة
- ١ ملعقة من صلصة البندورة
- ½ ملعقة صغيرة من كل من مسحوق القرفة ، الزعفران والليمون الناشف
- ¼ كوب من الزيت النباتي

الكمية تكفي ٨ أشخاص



### طريقة التحضير

- يلوَّح البصل المفروم بالزيت على النار حتى يذبل، ثم تضاف قطع اللحم إلى البصل.
- يقلَّب البصل مع اللحم في الزيت على نار معتدلة حتى يحمَّر اللحم.
- تضاف البندورة المفرومة مع الصلصة والتوابل والماء وتترك المواد على النار حتى تغلي. ثم تخفف الحرارة ويترك القدر على نار هادئة حتى ينضج اللحم (مدة ٤٠ دقيقة).
- ينظف الأرز ويغسل ويضاف إلى قدر اللحم ويترك على النار مدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج.
- تحضَّر الصلصة في هذه الأثناء: يلوَّح البصل في الزيت حتى يذبل، ثم تضاف التوابل وعصير البندورة

والصلصة وتحرك على نار معتدلة حتى تجف ماء البندورة ويتشربها البصل.

- يقلب قدر الأرز واللحم فوق طبق كبير ويزين بالصلصة.

## الكفتة المقلية

### المقادير

- ١ كيلو لحم هبرة خاص بالكفتة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ٢ كوبان من الزيت النباتي أو السمن
- باقة بقدونس
- قطعة خبز مبلّلة (ربع رغيف)
- بصلة واحدة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقشّر البصلة وتفرم فرماً خشناً.
- يفرم البقدونس فرماً خشناً، ويقطع اللحم إلى قطع صغيرة ثم يطحن في مطحنة اللحم، وتطحن البصلة المفرومة مع اللحم.
- يخلط اللحم المفروم والبصل والبقدونس المفروم وقطعة الخبز مع التوابل والملح وتعجن المواد؛ ثم تطحن مرة ثانية، بمطحنة اللحم الناعمة.
- تعجن الكفتة مرة ثانية وتقطّع إلى قطع صغيرة بحجم الجوزة.
- تهيأ القطع على شكل دوائر أو تدحل على الكف بشكل الإصبع.
- يوضع الزيت أو السمن على النار حتى يحمى.
- تحمّر قطع الكفتة بالزيت وتقلّب على جميع الجهات.
- تقدّم الكفتة ساخنة ومعها سلطة الخيار باللبن.



## كفتة بالطحينة



### المقادير

- ½ كيلو من اللحم المفروم فرماً ناعماً
- ١ بصلة كبيرة
- ١ باقة بقدونس
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ، رشة قرفة

**الصلصة**

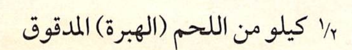
- ١ كوب من الخل
- ¾ كوب من الطحينة
- ¼ كوب من عصير الليمون الحامض
- ١ كوب ماء
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت النباتي أو الزبدة
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ½ كوب من الصنوبر

الكمية تكفي ٦ أشخاص



### طريقة التحضير

- تقشر البصلة وتفرم فرماً ناعماً جداً.
- يفرم البقدونس فرماً ناعماً ويغسل ويصفى.
- يخلط اللحم والبقدونس والبصل والملح والتوابل ويعجن الخليط جيداً.
- تدهن صينية خاصة بالفرن قطرها ٤٠ سنتيمتراً بالزبدة أو بالزيت.
- تمد عجينة الكفتة في قعر الصينية.
- يوضع الخل والماء والملح وعصير الليمون الحامض والطحينة في وعاء عميق ويخفق المزيج حتى يصبح لزجاً ومتجانساً.
- تضاف صلصة الطحينة إلى الكفتة، وتنثر حبوب الصنوبر فوق الكفتة.
- توضع الصينية في فرن ساخن مدة نصف ساعة.
- تقدم ساخنة وتؤكل معها البطاطا المقلية.



## كفتة باللبن الزبادي

المقادير

- ٥٠٠غ من اللحم الضأن المفروم فرماً ناعماً
- ٥٠٠غ من اللبن الزبادي
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أسود
- رشة بهار ورشة قرفة
- فص من الثوم
- ½ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس
- ١ كوب من الخبز الإفرنجي الرطب
- ٤ بيضات مخفوقة مع رشة ملح ورشة بهار
- ١ كوب من الزيت النباتي

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- يعجن الخبز والبصل والثوم المهروس والبقدونس.
- يعجن اللحم والملح والتوابل ثم يضاف إلى الخبز والبصل ويعجن الخليط جيداً.
- تقسم الكفتة إلى ٨ قطع وتسطّح كل قطعة إلى شريحة مستديرة.
- يوضع الزيت في المقلاة وتحمّر الكفتة ثم تصف في طبق البايركس الخاص بالفرن.
- يوضع ربع كوب ماء فوق زيت القلي ويترك يغلي على النار مدة دقيقتين.
- يخفق البيض واللبن والملح والفلفل ثم يضاف مرق اللحم الذي في المقلاة إلى مزيج البيض واللبن.
- يصب المزيج فوق الكفتة وتخبز الكفتة في الفرن الحار ٣٧٥° ف مدة ثلث ساعة وتقدم ساخنة.

## كفتة بالبيض المسلوق

المقادير

- ½ كيلو من اللحم (الهبرة) المدقوق
- ٥ بيضات مسلوقة جيداً(*)
- ملح وبهار وفلفل أسود
- ½ كوب من الكعك المطحون
- ١ كوب من السمن أو الزيت النباتي
- ١ بصلة صغيرة
- بيضة واحدة مخفوقة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يدق اللحم (الهبرة) إما بطحنه بمطحنة اللحم الكهربائية أو بمطحنة اللحم اليدوية مرتين.
- يضاف إلى اللحم بصلة صغيرة جداً مطحونة بمطحنة اللحم. ويعجن اللحم بالملح والتوابل ويقسم إلى أقسام متساوية.
- يرق كل قسم على كف اليد المبلل بالماء أو الزيت حتى لا يلتصق اللحم باليد. ثم توضع البيضة المسلوقة في الوسط وتلف الكفتة عليها جيداً وتصقل بمساعدة الكف المبلل.
- يُحمى الزيت في المقلاة وتحمَّر كل الكفتة المحشوة بعد أن تغمس بالبيض المخفوق ثم بالكعك.
- من الممكن أن تقسم كل واحدة إلى نصفين بعد قليها فيظهر صفار البيض داخل الكفتة ويوضع لكل نصف، عرق بقدونس وكأنه يد سلّة.
- يزيّن طبق الكفتة بحلقات البندورة.







## قالب الكفتة بالبيض المسلوق

- تستعمل طريقة الكفتة بالبيض المسلوق ولكن بدل أن ترق الكفتة إلى أقراص حول البيض، ترق عجينة الكفتة فوق قطعة قماش على شكل مستطيل ٣٠ × ٢٥ سنتيمتراً.
- يصف البيض المسلوق فوق رقاق الكفتة وتبلَّل أطراف الكفتة بقليل من الماء ثم يطوى طرف الكفتة فوق البيض ويلف على شكل مرقاق العجين.
- ترتب أطراف الكفتة وتصقل بقليل من الماء وتلف بقطعة من القماش كي تحافظ على شكلها.
- يوضع كوبان من الماء في قدر على النار، يسع قالب اللحم وتضاف ملعقة صغيرة من الملح إلى الماء.
- عندما يغلي الماء، يوضع قالب اللحم وهو مغلف بالقماش ويترك ١٠ دقائق على نار خفيفة.
- عندما يبرد قالب الكفتة، تزال قطعة القماش عنه.
- يوضع نصف كوب من السمن في مقلاة على نار متوسطة الحرارة ويحمَّر القالب بالسمن من جميع جوانبه.
- في نفس كمية السمن تحمّر ملعقة طعام من الدقيق وتضاف إلى الماء الذي سلق قالب الكفتة فيه وتترك على النار حتى تغلي.
- يقدّم قالب اللحم مع الخضر في طبق كبير ويقطع إلى دوائر ويصب فوقه المرق.

**الكمية تكفي ٥ أشخاص**

## كفتة محشوة

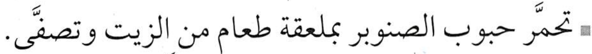
**المقادير**

- ١ كيلو من اللحم الهبرة (ضأن)
- ١½ كيلو من البندورة الحمراء
- ½ كوب من الصنوبر
- ١ بصلة صغيرة
- ٢ فصا ثوم
- قرفة وبهار
- ملح حسب الذوق
- زيت للتخمير

**الكمية تكفي ٥ أشخاص**

**طريقة التحضير**

- يفرم اللحم فرماً ناعماً ثم يفرم الثوم والبصلة ويعجن خليط اللحم والبصل والتوابل وملعقة صغيرة من الملح ويفرم في آلة فرم اللحم مرة ثانية.



- تحمَّر حبوب الصنوبر بملعقة طعام من الزيت وتصفَّى.
- تقسم الكفتة إلى قطع بحجم حبَّة الجوز وتنقر بالإصبع وتحشى بحبوب الصنوبر.
- تحمَّر الكفتة وتوضع جانباً.
- تقشر البندورة وتفرم فرماً ناعماً
- تحمَّر البصلة المفرومة بملعقتي زيت أو سمن وتضاف إليها البندورة المفرومة وتترك على النار تغلي مدة ٥ دقائق.
- تضاف قطع الكفتة إلى البندورة وتترك على النار مدة ٥ دقائق.
- تقدم مع الأرز المفلفل.

## أقراص الكفتة المشوية بورق العنب



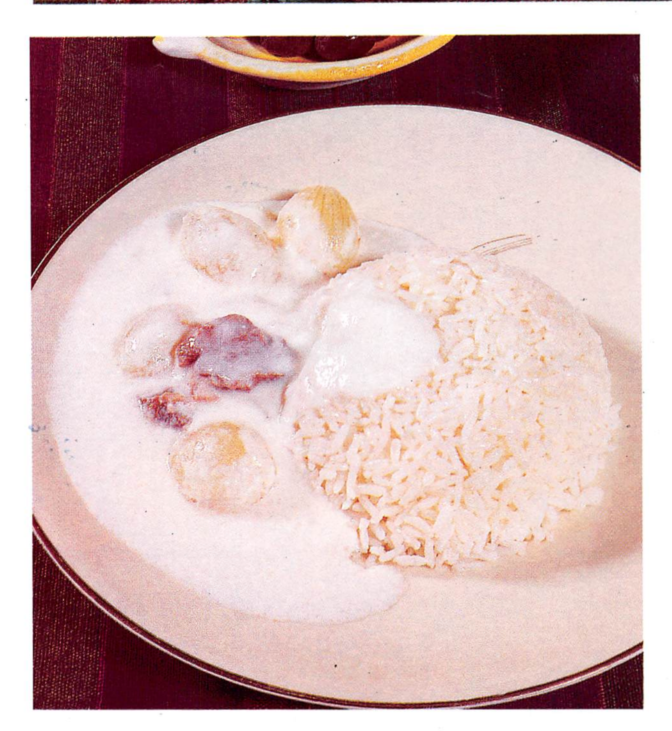
**المقادير**

- ١ كيلو لحم ضأن خاص بالكفتة
- ½ ملعقة صغيرة من كل من الملح والبهار والقرفة
- ٢ فصا ثوم
- ١ باقة بقدونس مفرومة فرماً ناعماً
- ½ كيلو من ورق العنب الأخضر الطازج
- ١ بصلة صغيرة
- زيت زيتون

الكمية تكفي ٥ أشخاص

**طريقة التحضير**

- تقشر البصلة وتفرم فرماً خشناً.
- يقطع اللحم مع البصلة والثوم ويطحن الخليط.
- يضاف البقدونس والملح والتوابل إلى اللحم ويعجن جيداً.
- تقسم الكفتة إلى قطع وتهيأ على شكل أقراص مسطَّحة بحجم أوراق العنب وسماكة سنتيمتر واحد.
- يغطَّى كل قرص بشريحة رقيقة من البندورة مع شريحة رقيقة من البصل وتوضع بين ورقتي عنب.
- تشوى الأقراص إما على الفحم أو بوضعها في صينية فرن مدهونة بالزيت وخبزها بالفرن الحار مدة ١٥ دقيقة.



## لبن أمه

**المقادير**

- ١½ كيلو ونصف الكيلو من البصل الأبيض الصغير
- ½ كيلو من اللحم «موزات»
- ٣ أكواب ماء لغلي اللحم
- ١½ كيلو ونصف الكيلو من اللبن الزبادي
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق
- بيضة واحدة
- ١½ ملعقة طعام ونصف الملعقة من الملح
- رشة بهار

الكمية تكفي ٧ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يقشّر البصل ويوضع مع اللحم في طنجرة.
- يضاف السمن ونصف كمية الملح والبهار إلى اللحم، ويقلّب اللحم والبصل على نار خفيفة حتى لا يحمّر البصل مدة ٥ دقائق.
- يضاف الماء إلى اللحم وعندما يغلي اللحم يترك على نار خفيفة مدة ساعة كاملة.
- يُطهى اللبن(*) ويضاف إلى خليط اللحم والبصل ويترك على النار ليغلي مدة ٥ دقائق.
- يقدم ساخناً إلى جانب الأرز المفلفل.

## مربّى اللبن «شاكرية»

**المقادير**

- ١ ١/٢ كيلو ونصف الكيلو من البصل الأبيض
- ١/٢ كيلو من اللحم «الموزات»
- ٥ أكواب ماء لغلي اللحم
- ١ ١/٢ كيلو ونصف الكيلو من اللبن الزبادي
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ١/٤ كوب من السمن
- ١/٤ كوب صنوبر

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

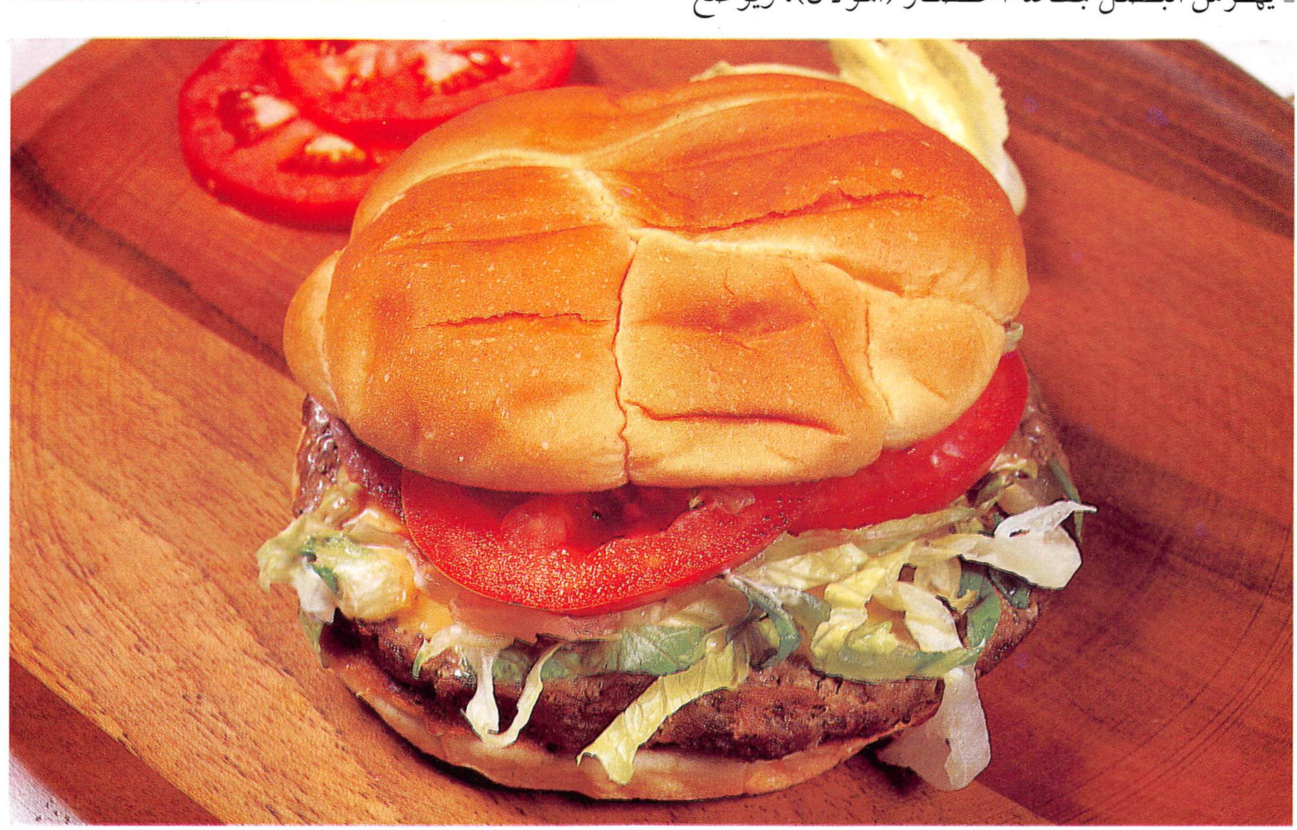
- يوضع اللحم مع كمية الماء ونصف كمية الملح في طنجرة على النار.
- عندما يغلي الماء واللحم تزال الزفرة أو الزبد ويترك اللحم على نار خفيفة مدة ساعة.
- يقشر البصل ويقطع قطعاً متوسطة الحجم.
- يوضع البصل في طنجرة ويضاف إليه مرق اللحم ويوضع على النار حتى يغلي الخليط. تخفف النار تحته ويترك عليها مدة نصف ساعة.
- يهرس البصل بمطحنة الخضار (المولان)، ويوضع البصل المهروس في قدر على النار.
- يضاف اللبن المطبوخ (*) إلى البصل المهروس تدريجياً مع التحريك المستمر.
- عندما يغلي اللبن والبصل يترك المزيج على نار خفيفة مدة ٥ دقائق مع التحريك.
- تحمر حبّات الصنوبر قليلاً بالسمن.
- يسكب اللبن في أطباق كبيرة ويزين بالصنوبر والسمن الذائب واللحم.
- يقدم مع الأرز المفلفل.

## الهامبرغر

**المقادير**

- ١/٢ كيلو من اللحم المفروم
- ١ كوب من الخبز الإفرنجي الجاف المطحون
- ١/٢ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ١/٢ كوب من عصير البندورة
- بيضة واحدة مخفوقة جيداً
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل

الكمية تكفي ٦ أشخاص





### طريقة التحضير

- تخلط جميع المواد وتمزج جيداً ثم تهيأ على شكل أقراص سماكة القرص الواحد ٢ سنتيمتر.
- توضع الأقراص تحت الشواية في الفرن بحيث يكون سطح الأقراص بعيداً عن النار مسافة ٨ سنتيمترات.
- تشوى الأقراص مدة ١٠ دقائق ثم تقلب ويحمَّر الجانب الآخر.
- تقدم ساخنة مع الخبز الخاص بالهامبرغر.

## الهامبرغر مع الجبن

- تحضَّر الوصفة السابقة نفسها. ولكن عندما يحمر الجانب الآخر من الأقراص، توضع شرائح رفيعة من الجبن الأصفر على سطح كل قرص وتترك في الفرن حتى تذوب شرائح الجبنة قليلاً، ثم تقدم.

## لحم البقر المسلوق

### المقادير

- ½ نصف كيلو من البفتيك
- قليل من الجزر المقشَّر
- قليل من الكرافس المفروم
- بصلة واحدة
- فص ثوم واحد
- ٦ أكواب من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يغسل اللحم جيداً تحت الماء ثم يغسل الجزر والكرافس.
- تقشر البصلة وتقطع إلى ثماني قطع.
- يقشر الثوم ويوضع مع الملح والبصل والجزر والكرافس في قدر فيها ٦ أكواب من الماء.
- توضع القدر على النار حتى تغلي. عندها يضاف اللحم وتغطّى القدر وتترك على نار هادئة مدة ساعتين.
- يرفع اللحم من القدر ويقطع شرائح ثم يوضع في طبق وتوضع الخضر حوله.

## بيض الغنم المقلي



### المقادير

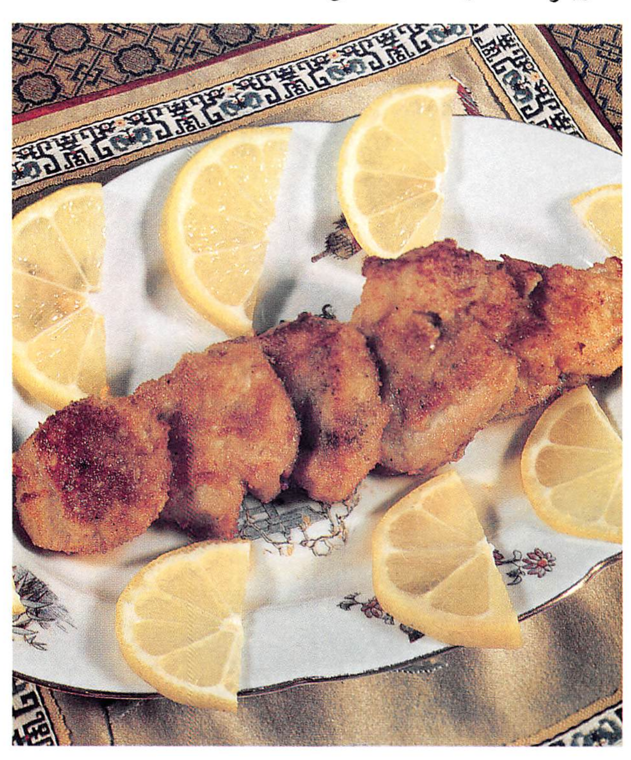
- ٤ من بيض الغنم
- ½ كوب من الكعك المطحون أو الخبز المحمّص المطحون
- بيضة واحدة مع نصف ملعقة صغيرة من الخل
- ١ كوب من الزيت النباتي
- ½ ليمونة حامضة مع قشرها
- ١ ملعقة صغيرة من الخل
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل
- ½ باقة بقدونس

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يغسل بيض الغنم ثم يوضع في قدر ويغمر بالماء.
- يضاف الخل وقطعة الحامض إلى الماء.
- توضع القدر على النار حتى يغلي الماء. ثم تخفف النار ويترك القدر مدة ٥ دقائق.



- ترفع عن النار ويصفى البيض ثم تنزع قشرة بيض الغنم بسهولة بعد سلقها. وتقطع كل بيضة غنم إلى ٣ شرائح.
- يخلط الكعك الناعم بالملح والفلفل الأسود جيداً ويوضع في طبق.
- تخفق البيضة مع نصف ملعقة خل وتوضع في وعاء.
- يوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة.
- عندما يحمى الزيت تغمس كل شريحة من بيض الغنم بالبيض أولاً ثم بالكعك وتوضع في الزيت الساخن.
- تقلّب الشرائح في الزيت حتى تحمرّ جيداً.
- ترفع القطع من الزيت وترتّب في طبق.
- تزيّن بالبقدونس المفروم وبشرائح من الليمون الحامض.
- يقدّم بيض الغنم ساخناً مع أنواع السلطات.

## رقبة محشوة



المقادير

رقبة ضأن وزنها حوالى ١½ كيلو ونصف الكيلو خالية من العظام
١ أوقية من اللحم المفروم
¾ كوب أرز طويل
١ كوب سمن
٢ ملعقتا طعام من الصنوبر
٢ ملعقتا طعام من الفستق الحلبي
٢ ملعقتا طعام من الملح
½ ملعقة صغيرة من البهار
½ ملعقة صغيرة من العُصفر
½ ملعقة صغيرة من القرفة
½ ملعقة من مسحوق حب الهال
رشة فلفل أسود
١ كوب ماء

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع نصف كمية السمن في طنجرة وتحمَّر فيها حبات الصنوبر قليلاً.



- ترفع حبات الصنوبر من السمن وتوضع جانباً.
- يحمّر الفستق المقشّر المنقّى بالسمن قليلاً، ثم يرفع ويوضع جانباً مع الصنوبر.
- يحمّر اللحم في نفس كمية السمن ويضاف إليه نصف كمية التوابل، وتترك نصف الكمية الباقية من التوابل للرقبة.
- بعد أن يحمَّر اللحم في السمن مدة ٥ دقائق يضاف إليه كوب الماء.
- في هذه الأثناء يغسل الأرز جيداً ويصفّى من الماء ويضاف إلى اللحم المفروم والماء المغلي.
- يحرك خليط الأرز واللحم وتغطى القدر وتترك على نار خفيفة مدة ١٥ دقيقة.
- في هذه الأثناء تفتح الرقبة الخالية من العظام لتصبح ذات طبقتين. والجزار هو الذي يفتح الرقبة حسب الطلب.
- تدهن الرقبة من الداخل والخارج بخليط التوابل الباقي وتترك جانباً حتى ينضج الأرز ويبرد قليلاً.
- يخلط الأرز مع الفستق والصنوبر المحمر جيداً.
- تحشى الرقبة ويخاط طرفها بالإبرة والخيط.
- تحمّر الرقبة المحشوة في النصف الباقي من السمن ثم تضاف إليها ٣ أكواب من الماء وتغطى القدر.
- بعد أن تغلي الرقبة المحشوة، تخفف النار تحتها وتترك على النار مدة ساعتين أو حتى تنضج.

- تصفى الرقبة من المرق. يوضع المرق في قدر وتضاف إليه ملعقة طعام من الدقيق مذابة في ربع كوب من الماء ويترك يغلي على النار مع التحريك مدة ٥ دقائق.
- تقدم الرقبة في طبق كبير وتقطع إلى دوائر.
- يمكن تقديم البطاطا الذهبية وسلطة الخضار المنوعة إلى جانب الرقبة.

**ملاحظة**

من الأفضل وخز لحم الرقبة بالسكين في أماكن متعددة حتى يسرع نضجها .

## فتة الأكارع (أيادي غنم)

**المقادير**

- ٥ أكارع (أيادي غنم) نظيفة
- ٢ بصلتان متوسطتان
- ١ ملعقة صغيرة من عصير ليمونة حامضة
- ٦ أكواب ماء
- ٢ ملعقتا طعام من الملح
- ٥ فصوص من الثوم
- ١/٤ كوب من الخل
- ١/٤ كوب من الصنوبر
- ١/٤ كوب سمن لتحمير الصنوبر
- ٢ ١/٢ كوب ونصف الكوب من اللبن الزبادي المثوَّم (مضاف إليه قليل من الثوم المدقوق)

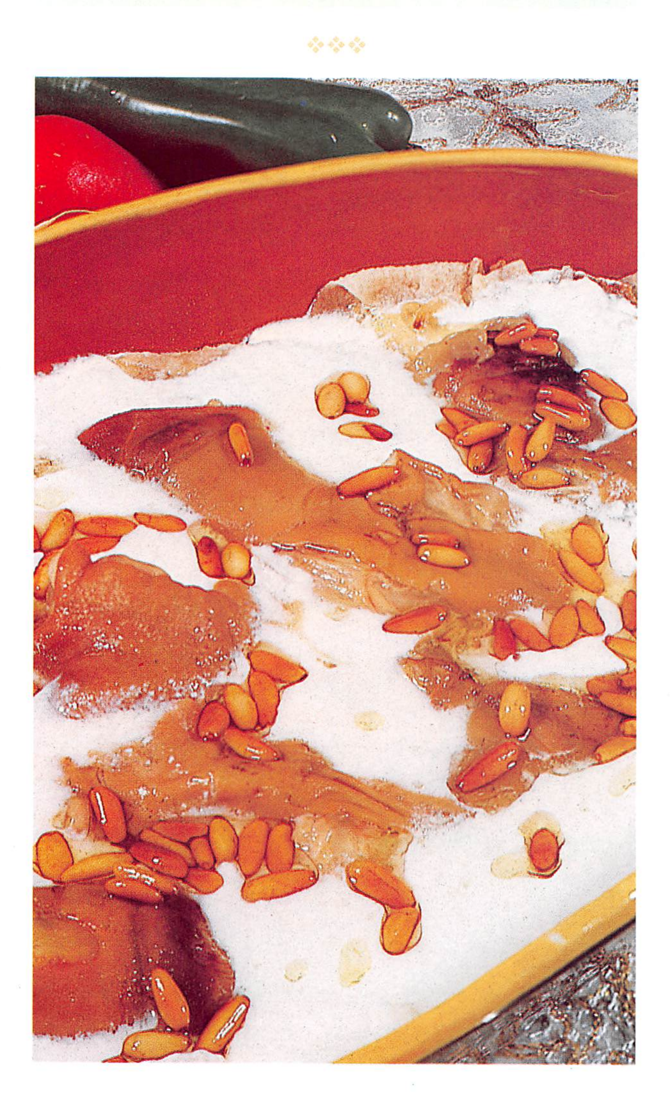
الكمية تكفي ٥ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يشق الحافر لإخراج كيس الشعر، ثم يمرّر فوق لهب النار حتى يحترق ما تبقى من الشعر.
- تفرك الأكارع بالليفة والصابون وتغسل بالماء عدة مرات.
- يكسر عظم الأيادي بالعرض من غير أن تفصل عن بعضها البعض.
- تغمر الأيادي بالماء في طنجرة الضغط وتوضع على النار حتى يغلي الماء ثم يستبدل الماء بماء نظيف تغمر به الأيادي مرة ثانية. ويضاف إلى الماء الملح والبصل وعصير الليمون الحامض وعيدان القرفة.
- تغلق الطنجرة وتترك على النار بعد أن تصفر الصافرة ـ مدة ساعة واحدة.
- يحمّص رغيف ونصف من الخبز العربي ويقطع قطعاً صغيرة ويوضع في طبق عميق.
- يدق الثوم ويضاف مع الخل إلى كوبين ونصف الكوب من مرق الأيادي ويحرّك جيداً. ثم يضاف الخليط إلى الخبز المحمص ويقلّب على النار قليلاً.
- يصب اللبن المثوَّم فوق الخبز وترتَّب الأيادي فوق اللبن وتزين بالصنوبر المحمَّر.
- يؤكل ساخناً.

**ملاحظة**

للتخلص من الدهن ، يوضع المرق البارد ، بعد أن تصفّى الأيادي ، في قسم التجميد ليلة كاملة حتى يتجمد الدهن وتسهل إزالته قبل تسخين المرق مرة ثانية .



## الضلع المحشو

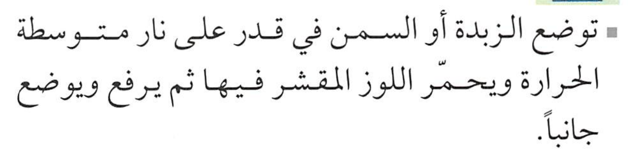



٢ كيلو من القفص الصدري للخروف (يطلب من الجزّار شق جيب داخل القفص كي يحشى)
٣ أكواب من الماء للضلع

**الحشو**

١ ١/٢ أوقية ونصف من اللحم المفروم فرماً ناعماً
١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الأرز الطويل
١ كوب من السمن أو الزبدة
١ ملعقة طعام من الملح
١ ملعقة طعام من القرفة
١ ملعقة طعام من البهار
١ ملعقة صغيرة من مسحوق حب الهال
١ ملعقة صغيرة من العصفر أو الزعفران
رشة فلفل أسود
١/٢ كوب من الصنوبر
١ كوب من اللوز المقشر
٢ كوبان من الماء من أجل الأرز

الكمية تكفي ٥ أشخاص




- توضع الزبدة أو السمن في قدر على نار متوسطة الحرارة ويحمّر اللوز المقشر فيها ثم يرفع ويوضع جانباً.
- يحمر الصنوبر مكان اللوز ويرفع جانباً.
- في نفس كمية الزبدة، يحمّر اللحم المفروم ويضاف إليه نصف كمية الملح والتوابل.
- يضاف الماء إلى اللحم ويترك ليغلي على النار مدة دقائق.
- يغسل الأرز بعد تنقيته مراراً ويصفّى من الماء ويضاف إلى اللحم المفروم.
- يحرك الأرز واللحم وتغطى القدر وتخفف النار وتترك مدة ٢٠ دقيقة عليها (حتى يتشرب الماء).
- يرفع الأرز عن النار ليبرد قليلاً.
- في هذه الأثناء يغسل القفص الصدري من الداخل ومن الخارج ويجفف جيداً.
- يدهن داخل الضلع وخارجه ببقية التوابل.
- يخلط الأرز مع الصنوبر ونصف كمية اللوز المحمَّر ويحرك جيداً بالشوكة.
- يحشى جيب الضلع بالأرز واللحم والصنوبر وتخاط الفتحة بالإبرة والخيط.
- في نصف كوب من السمن يحمّر الضلع على نار متوسطة الحرارة مدة ١٥ دقيقة ويقلب الضلع في القدر بحيث تكون العظام من الأسفل.
- يضاف إلى الضلع ٣ أكواب من الماء وتغطى القدر بإحكام، وبعد أن يغلي الضلع تخفف النار ويترك عليها مدة ساعتين.
- يسكب الضلع في صينية أو طبق كبير ويوضع في فرن حار مدة ١٥ دقيقة.
- يقدم الضلع ساخناً ومزيناً ببقية اللوز المحمص.
- يقدم المرق مع الضلع وسلطة الخيار باللبن أو سلطة الخضار الناعمة.

## الطحالات المشوية

المقادير

٤ طحالات
باقة بقدونس
٢ رأسان من الثوم
فلفلة خضراء حرّيفة (حرة)، مفرومة
١/٢ ملعقة طعام من الملح
١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
١/٤ كوب من الزيت

الكمية تكفي ٦ أشخاص

طريقة التحضير

- تغسل الطحالات وتصفّى.
- يشق كل واحد من الطحالات من وسطه بحافة سكّين حادة على شكل جيب أو تجويف كي يحشى.
- يفرم البقدونس فرماً ناعماً ويغسل ويصفى.
- يقشّر الثوم ويدق مع الملح.



- يخلط البقدونس المفروم مع الثوم والتوابل ونصف كمية الزيت والفلفل الحرّيف المفروم.
- يحشى جوف الطحالات بالحشو جيداً.
- تدهن الطحالات ببقية كمية الزيت وتوضع في فرن ساخن جداً وتترك مدة ١٥ دقيقة.
- تقدم ساخنة وتقطع كل قطعة إلى شرائح.

## فخذ الضأن المحمَّر



### المقادير

فخذ ضأن (خروف) وزنه ٢½ كيلو ونصف الكيلو

كمية من فصوص الثوم المقشر

١ ملعقة طعام من الملح

١ ملعقة صغيرة من كل من البهار وحب الهال والقرفة وجوزة الطيب

٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون

الكمية تكفي ٨ أشخاص



### طريقة التحضير

- يُحمى الفرن إلى درجة ٤٥٠° ف.
- إذا كان الفخذ في الثلاجة يرفع منها قبل نصف ساعة على الأقل من طهيه.
- ينزع الجلد الرقيق أو الغلاف الخارجي عن اللحم ويفرك الفخذ بالثوم والزيت والتوابل والملح.
- يقطع الثوم إلى شرائح رفيعة تدفع إلى داخل اللحم بواسطة سكين حادة في أماكن متعددة من الفخذ.
- يوضع الفخذ في صينية خاصة بالفرن بحيث تكون الطبقة الدهنية مواجهة إلى أعلى.
- توضع الصينية في الفرن وتخفف حرارة الفرن حالاً إلى درجة ٣٥٠° ف.
- يحمَّر الفخذ في الفرن مدة ساعتين ونصف الساعة بعد أن يغطّى بورق الألمنيوم ثم يقدم.





# الفخذ المحشو بالفطر

## المقادير

فخذ ضأن صغير الحجم (قرقور)
٢ فصان من الثوم
١ ملعقة صغيرة من الملح
١ ملعقة صغيرة من كل من مسحوق الصعتر ومسحوق الفلفل الأسود والقرفة
٣ حبات من البطاطا
٣ حبات من الكوسا
٣ بصلات كبيرة
شرائح ليمونة حامضة
١/٢ كوب من الزيت النباتي
٢ كوبان من الماء
١/٢ كوب من الدقيق

**الحشو**

١/٤ كوب من الزبدة
١ كوب من الفطر المفروم
١ بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً
١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
١/٢ ملعقة صغيرة من كل من القرفة وجوزة الطيب والبهار
١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
١/٤ كوب من زيت الزيتون
عصير ليمونة حامضة

الكمية تكفي ٨ أشخاص



## طريقة التحضير

- تزال عظمة الفخذ عند بائع اللحم وتترك عظمة واحدة في أسفل الفخذ.
- يدهن الفخذ بزيت الزيتون من الداخل والخارج ثم يغمس بخليط الملح والتوابل ثم توضع شرائح الليمون في داخل الفخذ وتحته ويغطى ويوضع في الثلاجة مدة ٣ ساعات.
- يحمّر البصل بالزبدة ثم يضاف الفطر إلى البصل ويحرك الخليط على النار المتوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق.
- يضاف البقدونس والتوابل والملح إلى الحشو ويحرك الخليط جيداً على النار مدة دقيقتين.
- يغسل الكوسا ويقطع إلى قطع متوسطة الحجم ثم يقشر البصل ويضاف إلى الكوسا.
- يحشى الفخذ بالحشو الدافئ وتخاط الفتحة بالإبرة والخيط.
- يوضع الفخذ في صينية خاصة بالفرن ويوضَع الكوسا والبصل حول الفخذ .
- يصب عصير الليمون وزيت الزيتون والماء والملح فوق الخضار.
- تغطى الصينية جيداً وتخبز في الفرن الحار ٤٥٠° ف مدة ساعتين.
- يزال الغطاء عن الفخذ وينثر فوقه المرق ثم يعاد إلى الفرن ويخبز مدة نصف ساعة أخرى.
- يقدم الفخذ مع السلطة المشكّلة والبطاطا البوريه.

## الفوارغ المحشوة باللحم

### المقادير

- ٤ فوارغ (نظيفة)
- بصلة صغيرة
- ١ ½ كوب ونصف الكوب من الأرز المصري
- أوقية لحم مفروم فرماً ناعماً
- ¼ كوب زبدة أو سمن
- ½ كوب صنوبر
- ١ كوب من الدقيق
- ١ ملعقة صغيرة من كل من البهار، والقرفة، والملح
- ½ كوب من الحمص المنقوع والمفلوق (حسب الذوق)

الكمية تكفي ٨ أشخاص

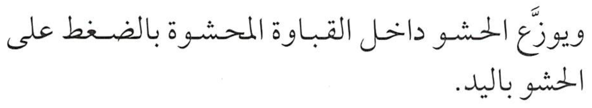
### طريقة التحضير

- تزال قطع الدهن عن الفوارغ دون تمزيقها وتغسل.
- تقلب الفوارغ بإدخال طرف الفارغ في الفارغ نفسه وتوضع فتحة الفارغ حول حنفية الماء حتى يدفش الماء الفارغ ويخرج من الطرف الثاني وبذلك يُقلب الفارغ.
- تفرك الفوارغ بالملح والدقيق ثم تغسل جيداً بالماء وتفرك مرة أخرى بالملح وتغسل جيداً.
- يحضر الحشو ويغسل الأرز بعد تنقيته عدة مرّات ويصفّى. ثم يضاف اللحم المفروم والحمّص والتوابل والسمن والصنوبر إلى الأرز ويخلط.
- تحشى الفوارغ بإدخال طرف الفارغ في الفارغ نفسه ويحشى الطرف ويدفع الطرف المحشو إلى داخل الفارغ حتى يكتمل حشو الفارغ.
- توضع الفوارغ في قدر ويضاف إليها ٤ أكواب ماء وقليل من الملح وورقتا غار وعودا قرفة.
- توضع القدر على النار وتغطى وتترك مدة ساعة على نار خفيفة.
- بعد أن تنضج الفوارغ تحمّر بقليل من السمن.
- تقدم ساخنة إلى جانب اللبن الزبادي.

### ملاحظة

من الممكن أن تصف الفوارغ تحت ورق العنب المحشو باللحم قبل طهيه .







## القباوات المحشوة باللحم

**المقادير**

- ٤ قباوات (نظيفة)
- ٢ كوبان من الأرز
- ١ ١/٢ أوقية ونصف الأوقية من اللحم المفروم
- ١/٢ كوب من السمن
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق حب الهال الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ كوب من الصنوبر
- ١/٢ كوب من الحمص المنقوع والمفلوق (حسب الذوق)

الكمية تكفي ٤ أشخاص



**طريقة التحضير**

- تكشط القباوات من المادة اللزجة بسكين غير حادة حتى لا تتمزق القباوة.
- تغسل القباوات جيداً ثم تقلب ويعاد كشطها بالسكين حتى تنظف تماماً من المادة اللزجة.
- تغسل بالماء والصابون وتصفّى.
- يحضّر الحشو بنفس الطريقة التي يحضّر فيها حشو الفوارغ.
- تحشى كل قباوة إلى ربعها وتخاط بالإبرة والخيط.

ويوزَّع الحشو داخل القباوة المحشوة بالضغط على الحشو باليد.

- توخز القباوة بحافة الشوكة وتوضع في قدر.
- يضاف إلى القدر ٦ أكواب ماء وتوضع على النار حتى يغلي الماء.
- تزال الزفرة من المرق ويضاف الملح وحب الهال وتغطى القدر.
- تترك القباوات على نار خفيفة مدة ساعة ونصف الساعة.
- تقدّم ساخنة ومعها اللبن الرائب.

❖❖❖

## قلوب محشوة بالجوز

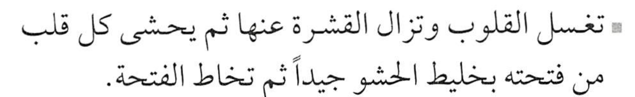
**المقادير**

- ٣ قلوب خروف
- ١/٤ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ٢ فصان من الثوم المدقوق
- بيضة
- ٢ ملعقتا طعام من جبن الغرويير المبشور
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- ١/٢ كوب من الجزر المفروم فرماً ناعماً
- ١/٤ كوب من الزيت النباتي
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- رشة بهار ورشة قرفة ورشة فلفل أسود
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- لسان خروف

الكمية تكفي ٣ أو ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يغسل اللسان جيداً ويوضع في قدر ويغمر بالماء.
- توضع القدر على النار ويضاف الى الماء ملعقة صغيرة من الخل ويترك اللسان يغلي مدة ٥ دقائق .
- ينزع الجلد عن اللسان ويفرم لحمه.
- تضاف نصف كمية البصل المفروم والثوم والبيضة والجبن والملح والبقدونس إلى لحم اللسان المفروم ثم تضاف التوابل ويخلط الخليط جيداً.



- تغسل القلوب وتزال القشرة عنها ثم يحشى كل قلب من فتحته بخليط الحشو جيداً ثم تخاط الفتحة.
- يوضع الزيت في قدر ويضاف إليه ملعقتا طعام من الزبدة وتحمر القلوب.
- يحمر البصل في نفس كمية الزيت ثم يضاف كوبا ماء إلى القلوب ويضاف عصير الحامض ورشة ملح ورشة فلفل أسود إلى الماء وتغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة ساعة أو ساعة ونصف الساعة.
- تقطع القلوب إلى شرائح وتقدم الشرائح مزينة بشرائح الجزر المسلوق.

## قلوب محشوة



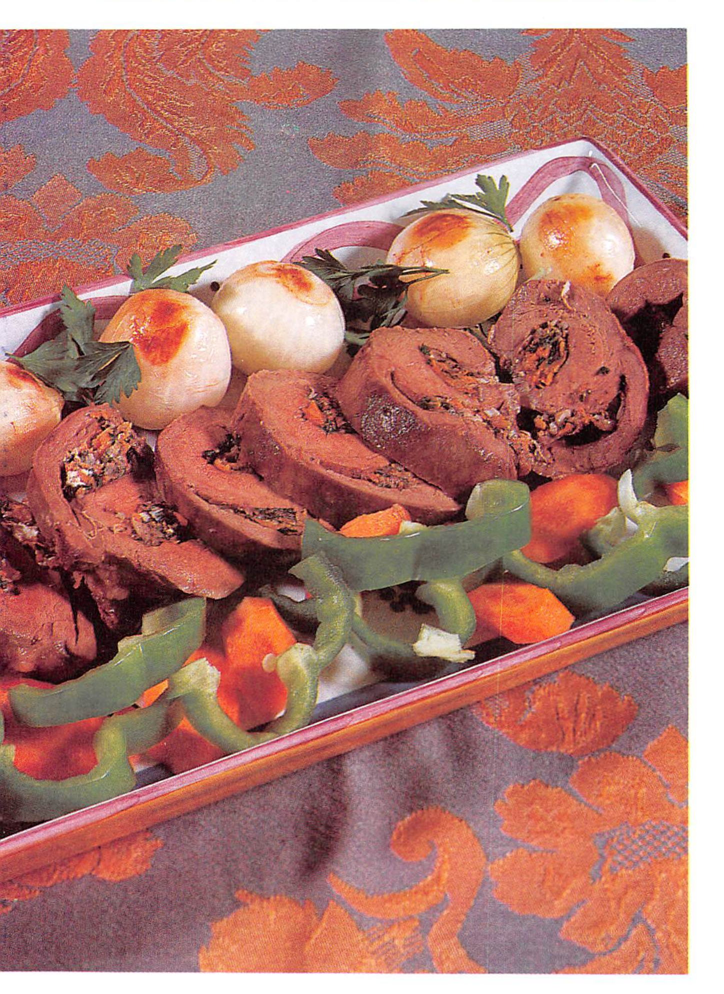
### المقادير

- ٣ قلوب خروف ضأن
- أوقية لحم مفرومة
- ١/٤ كوب من البقدونس المفروم
- ١/٤ كوب من حبوب الصنوبر
- ١ بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ ملعقتان من الجبن المبشور
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة قرفة
- ١ كوب من الزبدة أو الزيت النباتي
- ٢ كوبان من الماء مع ملعقة صغيرة من عصير الحامض

الكمية تكفي ٤ أو ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنظف جيوب القلوب من الشرايين وتغسل من الداخل ومن الخارج وتصفّى من الماء.
- يوضع نصف كوب من الزبدة أو من الزيت ويحمر الصنوبر ثم يرفع من الزيت.
- يحمر البصل في الزيت نفسه ويحرك ٣ دقائق ثم يضاف اللحم المفروم إلى البصل ويحرك على النار مدة ٥ دقائق.
- يضاف الملح والتوابل إلى اللحم المفروم ويحرك الخليط.
- يضاف البقدونس والجبن والصنوبر إلى الحشو ويحرك.



- يحشى كل قلب بثلث كمية الحشو من الفتحة التي في رأس القلب ثم تسد الفتحة إما بقطعة من البطاطا المقشّرة أو تُخاط بالخيط.
- توضع نصف كمية الزبدة أو الزيت المتبقي في قدر وتحمّر القلوب من كل الجهات.
- يضاف الماء والحامض إلى القلوب وتُترك القلوب على النار حتى تغلي.
- تخفف النار وتضاف رشة ملح ورشة قرفة ورشة بهار إلى المرق وتغطى القدر وتترك على النار مدة ساعة.
- ترفع القلوب من المرق ثم تحمر ملعقة طعام من الدقيق على النار ويضاف المرق اليها مع التحريك المستمر حتى لا يتكتل المزيج.
- يقسم كل قلب إلى شرائح وتصف الشرائح في الطبق ويزين بدوائر البندورة ويقدم ساخناً مع المرق.

## كتف الضأن الملوّح

المقادير

- ¼ كوب من الزيت أو الزبدة
- كتف ضأن بدون عظم (ملوف عند الجزّار)
- ¼ كوب من الجزر المفروم
- ½ كوب من البصل المفروم
- ½ كوب من الكرافس المفروم
- ٢ فصان من الثوم
- ورقة غار
- ٤ حبات من الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٤ أكواب من خلاصة الخضار

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يفرك الكتف بالثوم ثم يوضع في مقلاة كبيرة فيها الزيت أو الزبدة. تحمّر جوانبه قليلاً ثم يرفع الكتف من الزيت ويوضع جانباً.
- توضع الخضر مكان الكتف في الزيت وتترك على النار مدة ١٠ دقائق.
- يعاد الكتف بعدها إلى المقلاة وتضاف إليه سائر المواد الأخرى وتغطّى المقلاة.
- يترك الكتف على النار مدة ساعتين أو حتى يصبح اللحم طرياً.
- يرفع عن النار ويوضع في طبق وتوضع الخضار حوله ثم يصب فوقه المرق ويقدم.

## كتف ضأن محشو

المقادير

- كتف ضأن (تزال عظمة الكتف عند بائع اللحم)
- ١ كيلو من البطاطا
- ½ كيلو من البصل
- ½ كيلو من الجزر
- بعض أوراق البقدونس
- رشة صعتر أخضر
- رشة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل

**الحشو**

- ½ كيلو من الجبن الأبيض المفروم فرماً ناعماً
- ½ كوب من البقدونس المفروم
- فص من الثوم المفروم
- ٢ بيضتان
- فتات خبز إفرنجي رطب
- رشة فلفل أسود ورشة قرفة ورشة زنجبيل

الكمية تكفي ٨ أشخاص





## طريقة التحضير

- تزال عظمة الكتف ويوسع الجيب داخل اللحم.
- يحضّر الحشو فيخلط الجبن والبقدونس والصعتر والثوم وفتات الخبز والتوابل ويحرك الخليط جيداً.
- يخفق البيض ويضاف إلى الحشو ويعجن الحشو.
- يحشى الجيب الذي في الكتف ويغلق الجيب ويخاط بالخيط.
- يوضع الكتف المحشو مع بصلة واحدة وعظمة الكتف والجزر والتوابل والملح في قدر.
- يغمر الكتف بالماء وتضاف إلى الماء ملعقة صغيرة من الملح وتغطى القدر وتوضع على النار القوية حتى يغلي الماء.
- تخفف النار وتترك القدر على النار مدة ساعتين.
- يُرفع الكتف من المرق ويوضع في قدر آخر.
- تصف قطع البطاطا وقطع البصل حول الكتف ويضاف إلى الكتف كوب من المرق ثم تغطى القدر وتوضع على النار مدة نصف ساعة.
- يصفّى المرق في قدر ويوضع المرق على النار (دون تغطيته) ويترك يغلي حتى تتبخّر نصف كمية المرق.
- يزال الخيط عن الكتف ويوضع في طبق ويضاف إليه المرق المتبقى ويحمّر الكتف في الفرن الحار ٤٠٠° ف مدة ١٥ دقيقة.
- تصفى البطاطا والبصل وتوضع في طبق التقديم.
- يقطع الكتف إلى شرائح ويقدم مع المرق.

## الكروش المحشوة باللحم

**المقادير**

- ٣ كروش خروف صغير
- ٣½ أكواب ونصف الكوب من الأرز المصري
- ٤ بصلات
- ½ كيلو لحم مفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق حب الهال
- ½ كوب من السمن أو الزبدة
- ٢ عودان من القرفة

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

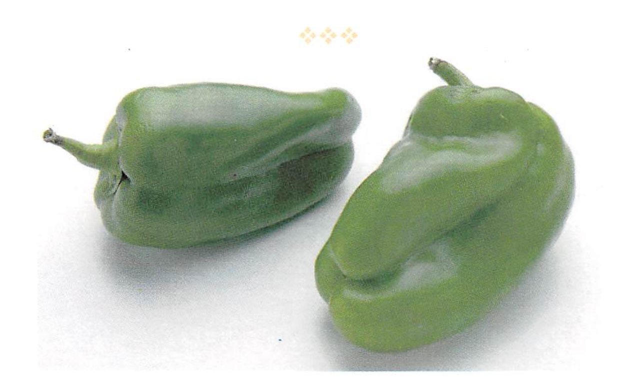


## طريقة التحضير

- تكشط الكروش من الأوساخ وتقلب إلى الداخل وينزع الدهن عن داخل الكروش ويكشط الغشاء الوسخ بالسكين.
- تغسل بالماء ثم تفرك بالصابون والماء وتصفّى.
- تُفصّل كل كرشة إلى أربع جيوب متوسطة الحجم.
- تخاط جوانب القطعة ويبقى جانب واحد منها مشقوقاً من أجل إدخال الحشوة إلى الكرشة.
- يحضّر الحشو كما جاء في تحضير حشو الفوارغ وتحشى كل قطعة إلى ثلثها وتخاط الفتحة.
- يضغط على القطعة بعد خياطتها كي يتوزع الحشو داخلها. ثم توخز بالشوكة وتوضع في القدر.
- تغمر الكروش بالماء جيداً ويضاف إليها ملعقة طعام من الملح ونصف ملعقة صغيرة من الخل ورشّة من مسحوق حب الهال وعودا القرفة.
- يقشر البصل ويضاف إلى الماء وتغطى القدر وتترك على نار قوية حتى تغلي.
- تخفف النار تحتها وتترك مدة ساعتين على نار خفيفة.
- تقدم الكروش ساخنة مع اللبن الرائب.
- يمكن استبدال مسحوق حب الهال بمسحوق الكراوية في الحشو وإضافة بعض حبوب الحمص المنقوعة والمقطعة أنصافاً.

**ملاحظة**

يمكن تحمير الكروش بعد أن تنضج بقليل من السمن .



## الكلى بالخل



المقادير

- ٨ كليات
- ٤ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً
- ٣ ملاعق طعام من الدقيق
- ٢ فصّان من الثوم
- ١ كوب من الماء
- ٥ ملاعق طعام من الخل (حسب الذوق)
- ورقة غار
- ملح وبهار
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- ينزع الشحم الزائد عن الكلى ثم تقشر وتقسم كل كلية إلى نصفين بالطول، وعندها تنزع الأنابيب.
- تُذوَّب ملعقتان من الزبدة في مقلاة ويضاف إليها البصل المفروم ويلوَّح فيها حتى يذبل ويحمّر بعض الشيء.
- تضاف أنصاف الكلى إلى البصل وتقلى على النار مدة دقيقتين على كل جهة حتى تصبح الكلى جامدة بعض الشيء وبنّية اللون.
- ترفع الكلى والبصل من المقلاة وتوضع المواد في مكان دافئ.
- في هذه الأثناء يذوَّب ما تبقّى من الزبدة في المقلاة ويضاف الدقيق إليها ثم الثوم والماء والخل وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تزول الكتل من المزيج.
- تضاف ورقة الغار ويتبّل المزيج حسب الرغبة.
- يترك المزيج على النار ويحرّك باستمرار حتى يغلي ثم تخفف الحرارة حتى يتكاثف المزيج.
- عندما يصبح المزيج كثيفاً يضاف البصل والكلى إلى المزيج وتعاد المواد إلى النار مدة ٥ دقائق أو حتى تنضج الكلى.
- ترفع ورقة الغار من المزيج وترمى وتوضع الكلى في طبق وتغطى بالمرق ثم تزيّن بالبقدونس المفروم.

## مرتديلا بالفستق الحلبي

المقادير

- ١ كيلو من اللحم (هبرة بدون دهن)
- ٣ بيضات
- ١½ كوب ونصف الكوب من الخبز الإفرنجي المطحون أو من الكعك المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من كلّ من جوزة الطيب، القرفة، البهار، حب الهال والفلفل الأسود
- ٥ أوراق من الحبق (ريحان)
- بصلة صغيرة
- ٣ فصوص ثوم
- ١ كوب من حبوب الفستق الحلبي المقشّر
- ٢ ملعقتا طعام من الخل
- ١ ملعقة صغيرة من الملح (حسب الذوق)
- ١ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

الكمية تكفي ١٥ قرصاً

### طريقة التحضير

- تنعم البصلة والثوم وأوراق الحبق بمطحنة اللحم الكهربائية.
- يضاف اللحم على دفعات إلى البصل وينعم مرتين بمطحنة اللحم الكهربائية.
- يعجن الكعك والبيض والبقدونس والتوابل والملح والخل.
- يضاف اللحم المطحون إلى خليط الكعك والبيض ويعجن جيداً حتى يتماسك.
- يُغلّف اللحم بورق مشمّع ويوضع في الثلاجة مدة نصف ساعة.
- تنقى حبوب الفستق من الأوساخ.
- يخفق بياض بيضة مع نقاط من الخل ويضاف إلى حبوب الفستق.
- يرق اللحم فوق قطعة قماش بيضاء على شكل مستطيل ٣٠×٢٥ سنتيمتراً.
- تصفى حبوب الفستق من البيض وتنثر فوق وسط المستطيل.
- تبلّل أطراف اللحم بقليل من الماء أو بياض البيض المخفوق ثم يُطوى طرف المستطيل ويُلف على شكل سيجارة.

▪ ترتب أطراف لفافة اللحم وتصقل بمسحها بالماء وتوضع في الثلاجة مدة ساعة.
▪ يوضع الزيت أو السمن في مقلاة واسعة ثم تحمّر المرتديلا من كل الجهات بانتباه.
▪ يصفى الزيت من المقلاة ثم توضع لفافة اللحم في المقلاة ويضاف إليها كوبان من الماء الساخن مع رشة خفيفة من الملح وعودا قرفة.
▪ تغطى المقلاة وتوضع على النار المتوسطة الحرارة حتى يغلي اللحم.
▪ تخفف النار وتترك المقلاة على النار مدة نصف ساعة.
▪ ترفع اللفافة من المرق وتقدم إما ساخنة مع البطاطا المحمرة أو تترك في الثلاجة وتقدم باردة بعد تقسيمها إلى شرائح.

### ملاحظة

من الممكن أن تقدم المرتديلا أقراصاً :
▪ يقسم اللحم بعد عجنه إلى أقسام متساوية بحجم قبضة اليد .
▪ تجوّف كل قطعة بنقرها بالإصبع قليلاً ثم تحشى ببعض حبوب الفستق وتغلق الفتحة وتملّس .
▪ تحمَّر أقراص اللحم بالزيت الحار على نار متوسطة الحرارة وتقدم إما باردة أو ساخنة ومقسمة إلى شرائح .

## المنسف

### المقادير

٢ كيلو من لحم الضأن «موزات مع عظمه»
١ كيلو من اللبن الزبادي
٢ قطعتا لبن جميد (حجم القطعة بحجم قبضة اليد)
ملح حسب الذوق لأن الجميد فيه كثير من الملح
١ كوب من اللوز المقشر
١ كوب من الصنوبر
٤ شرائح من الخبز المرقوق
٤ أكواب من الأرز المصري
١ ملعقة صغيرة من كلّ من الفلفل الأسود والبهار والقرفة والزعفران

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

▪ يُنْقع الجميد في الماء أثناء الليل وفي الصباح يكون تفتّت في الماء فيصفّى ويسهل طحنه في الخلاّط الكهربائي.
▪ يخفق الجميد في الخلاط إلى أن يصبح ناعماً أملس وغير متكتل.
▪ ينخل مزيج الجميد في مصفاة ناعمة حتى يتخلّص من الحبيبات الصغيرة.





- يخفق اللبن الرائب ويضاف إلى لبن الجميد ويوضع في قدر.
- تغسل قطع اللحم وتضاف إلى اللبن وتوضع القدر على النار ويحرك الخليط على نار متوسطة الحرارة.
- بعد أن يغلي الخليط يحرك وتخفف النار ويترك على النار مدة ساعة أو حتى ينضج اللحم مع التحريك بين الحين والآخر.
- يقشر اللوز ثم يقسم إلى نصفين ويحمّر في السمن حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يرفع اللوز من السمن وتحمّر حبوب الصنوبر حتى تصبح ذهبية اللون.
- يغسل الأرز ويقلب على النار ببقية السمن ثم يضاف إليه ٦ أكواب من الماء المغلي والتوابل.
- بعد أن يغلي الأرز تخفف النار تحته ويترك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة أو مدة ٤٠ دقيقة.
- يقلّب الأرز بشوكة كبيرة حتى لا يُعجِّن.
- يوضع الخبز المرقوق في قعر صينية كبيرة قطرها ٥٠ سنتمتراً وحافتها مرتفعة.
- يسكب قليل من الأرز فوق الخبز ثم يُسقى بقليل من مرق اللحم واللبن.
- يُسكب الأرز فوق اللبن ويُسقى بمرق اللبن واللحم حتى يتشرب المرق «لا يكون جامداً ولا غارقاً بالمرق».
- يزيّن الأرز بقطع اللحم ثم يزيّن باللوز والصنوبر المحمّر وتقدم بقية اللبن في طبق عميق إلى جانب الأرز.

## الموزات بالبندورة

### المقادير

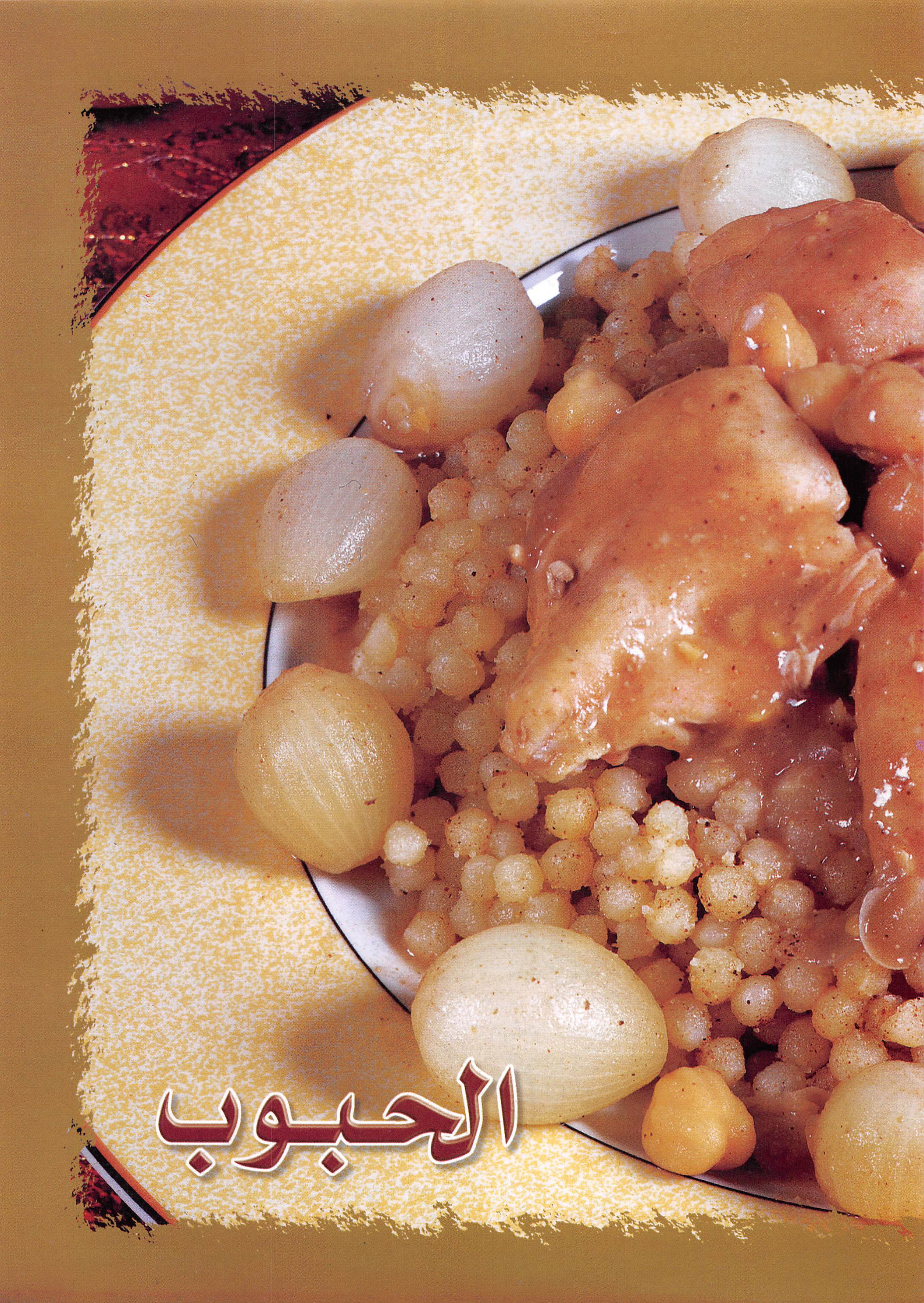
- ١ كيلو لحم ضأن «موزات» مع العظام
- دقيق
- ٥ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- بصلة واحدة مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ فصا ثوم مطحونان
- ١ فلفلة خضراء منظفة (*) ومقطعة قطعاً صغيرة
- رشة كمّون
- ١ ملعقة صغيرة من حبيبات الفلفل الأسود
- ١ كوب من عصير البندورة
- ملح وفلفل
- عصير نصف ليمونة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- تمرّغ الموزات في قليل من الدقيق ثم تلوّح في الزيت على نار معتدلة حتى تحمّر قليلاً.
- يضاف البصل المفروم وحبوب الفلفل إلى اللحم ويحرّك قليلاً حتى يذبل ثم تضاف باقي المقادير وتغطّى القدر وتترك على نار هادئة مدة ساعة أو حتى ينضج اللحم.
- يقدم حاراً مع الأرز.




الحبوب

## البازيلا (البسلّة)

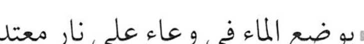


المقادير

- ½ كيلو من حبوب البازيلا (البسلة) الخضراء الطازجة
- ½ ١ كوب ونصف الكوب من الماء
- ½ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

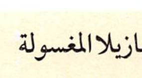
الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير



- يوضع الماء في وعاء على نار معتدلة حتى يغلي.
- عندما يغلي الماء تضاف حبوب البازيلا (البسلّة) وعصير الليمون الحامض الذي يساعد البازيلا (البسلّة) على الاحتفاظ بلونها الأخضر.
- يغطّى الوعاء وتخفف الحرارة وتترك البازيلا (البسلّة) على نار هادئة مدة ١٠ أو ١٥ دقيقة.
- عندما تصبح حبوب البازيلا (البسلّة) لينة وطرية، ترفع عن النار وتُصفّى.
- يحفظ مرق البازيلا للحساء.

## يخنة البازيلا (البسلّة) بالبندورة واللحم



المقادير

- ٢ كيلو من حبوب البازيلا المغسولة
- ٢ أوقيتان من اللحم (الموزات)
- ٣ جزرات متوسطة الحجم
- ½١ كيلو ونصف الكيلو من البندورة الحمراء الطازجة
- ٤ فصوص ثوم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة قرفة
- ½ كوب سمن أو زيت نباتي
- باقة من الكزبرة الخضراء

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تقشّر البندورة وتقطّع قطعاً متوسطة الحجم وتهرس في مطحنة الخضار.
- بعد أن تهرس البندورة، يؤخذ عصيرها ويوضع مع



اللحم، بعد غسله، في قدر على نار معتدلة.
- بعد أن يغلي اللحم، يزال الزَّبد (الزفرة) عنه.
- يقشر الجزر ويغسل ثم يقطع قطعاً صغيرة أو حسب الرغبة، ويضاف إلى اللحم وتغطى القدر وتترك على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة.
- يقلّب الثوم المدقوق والكزبرة الخضراء المفرومة مع الزيت أو السمن على نار متوسطة (معتدلة) حتى تذبل الكزبرة.
- يضاف الثوم والتوابل والبازيلا إلى اللحم ويحرك الخليط. تغطى القدر وتترك على نار هادئة مدة ٢٥ دقيقة.
- تقدم ساخنة مع الأرز المفلفل (*).

## برغل بالبندورة والزيت

المقادير

١ كوب من البرغل الخشن

٣ بصلات كبيرة مفرومة فرماً ناعماً

١/٢ كوب من الزيت

١/٢ كيلو من البندورة الحمراء المفرومة فرماً ناعماً

رشة من كل من البهار والقرفة والفلفل الحرّيف

ملح حسب الذوق

الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير

- يحمّر البصل بالزيت مدة ٥ دقائق على نار متوسطة الحرارة، ثم تضاف إليه البندورة ويقلب على النار.
- يضاف الملح والتوابل إلى البندورة وتترك تغلي على النار مدة ٥ دقائق.
- يغسل البرغل ويصوّل من الأوساخ ثم يضاف إلى البندورة ويقلّب الخليط.
- يجب أن يكون البرغل مغموراً بمرق البندورة أو يضاف قليل من الماء إلى المرق حتى يغمر البرغل.
- يترك البرغل على النار الخفيفة بعد أن يغلي مدة ثلاثة أرباع الساعة أو حتى ينضج.
- يقلّب البرغل بالشوكة ويقدم مع السلطة الخضراء.

## البرغل بالدّفين

المقادير

٢ كوبان من البرغل الخشن

١/٢ كوب حمص منقوع (*)

١ كيلو لحم موزات

٦ بصلات صغيرة

٦ أكواب ماء

١/٢ كوب سمن أو زيت نباتي

١/٢ كوب صنوبر

١/٢ كوب سمن لقلي الصنوبر

١ ملعقة طعام من الملح

رشة قرفة ، ورشة فلفل أسود

رشة بهار ورشة كراوية

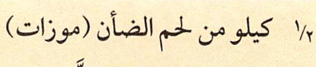
الكمية تكفي ٨ أشخاص





## طريقة التحضير

- تُوضع نصف كمية السمن المطلوبة في قدر على النار ويضاف إليها الحمص والبصل واللحم ويقلّب الخليط مدة ١٥ دقيقة على نار معتدلة.
- يضاف الماء إلى الخليط وتغطى القدر وتترك على النار مدة نصف ساعة.
- يحمَّر الصنوبر بالسمن على نار معتدلة مع التحريك المتواصل. ثم يصفى الصنوبر من السمن.
- توضع الكمية الباقية من السمن في قدر ويضاف إليها البرغل الخشن ويقلّب على نار معتدلة مدة ٥ دقائق.
- يضاف مزيج البرغل والسمن والتوابل إلى خليط الحمص واللحم والبصل ويحرك بالشوكة ويترك على نار خفيفة، مدة ٢٥ دقيقة.
- يسكب البرغل في طبق كبير ويُزيَّن بالصنوبر.
- يقدم ساخناً ويؤكل مع اللبن الزبادي.



ملاحظة

كل كوب من البرغل يحتاج إلى كوب من المرق عند طبخه .

❖❖❖

## الأرز بالدفين

المقادير

- ١/٢ كيلو من لحم الضأن (موزات)
- ١/٢ كيلو بصل صغير مقشَّر
- ١ ١/٢ كوب من الحمص المنقوع
- ٢ كوبان من الأرز المصري
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من البهار والقرفة والكراوية والعصفر
- ١/٢ كوب من الزيت أو السمن
- ١/٤ كوب صنوبر للزينة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

## طريقة التحضير

- يحمّر البصل واللحم في الزيت أو السمن حتى يذبل البصل.
- يضاف الحمص مع ٥ أكواب من الماء إلى اللحم ويترك بعد أن يغلي على النار الخفيفة مدة نصف ساعة أو حتى ينضج اللحم.
- تضاف التوابل والملح إلى اللحم ويقلَّب ثم يضاف الأرز المغسول إلى المرق (ما يعادل ٣ أكواب).
- تترك القدر على نار خفيفة مدة ٢٠ دقيقة.
- يحمَّر الصنوبر في ملعقتي زيت أو سمن.
- يقلَّب الأرز واللحم والحمص بالشوكة ويقدم مزيناً بالصنوبر.

❖❖❖

## فتة الحمّص بالطحينة

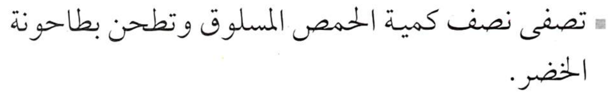
المقادير

- ٢ كوبان من الحمص
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الكربونات
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
- ٥ فصوص من الثوم
- ٣/٤ الكوب من عصير الليمون الحامض
- ١/٢ كوب من الطحينة
- ١ رغيف من الخبز العربي
- ١/٤ كوب من الصنوبر
- ١/٢ كوب من السمن لتحمير الصنوبر
- ١/٢ ملعقة صغيرة من كلّ من الكمّون والفلفل الحريف الأحمر
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

الكمية تكفي ٥ أشخاص

## طريقة التحضير

- ينقع الحمّص ليلة كاملة في الماء المضاف إليه رشة من الكربونات.
- يسلق الحمص حتى يصبح بالإمكان هرسه باليد.
- يدهن الخبز بقليل من السمن أو الزيت ويحمّر في الفرن حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُقسم الخبز إلى قطع صغيرة ويوضع في طبق بايركس عميق وواسع.
- تدق ٣ فصوص ثوم مع ملعقة صغيرة من الملح وتضاف إلى عصير الليمون الحامض.



- تصفى نصف كمية الحمص المسلوق وتطحن بطاحونة الخضر.
- تضاف الطحينة إلى عصير الليمون والثوم ويخفق المزيج ثم يضاف إلى الحمّص الناعم ويحرك جيداً.
- يضاف قليل من مرق الحمّص الساخن إلى الحمص بالطحينة حتى يصبح المزيج رخواً مثل اللبن الرائب.
- يدق فصا ثوم مع ملعقة صغيرة من الملح (حسب الطلب) ويضاف إلى بقية الحمّص الساخن ومرقه ويحرك.
- يسقى الخبز بمرق الحمّص الساخن وبعض حبوبه ويترك على النار المتوسطة الحرارة مدة دقيقتين.
- يصب مزيج الحمص بالطحينة فوق الخبز والحمص بالتساوي وتزيَّن بالصنوبر المحمر والبقدونس والكمّون والفلفل الحرّيف.
- تقدم الفتة ساخنة.

### ملاحظة

من الممكن إضافة اللحم المفروم المحمّر بالسمن إلى الفتة فوق اللبن .

## فتة الحمّص باللبن والطحينة

### المقادير

- ٢ كوبان من الحمص المسلوق مع مرقه
- ١ رغيف من الخبز العربي
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٥ فصوص من الثوم
- ١/٤ كوب من حبوب الصنوبر
- ١/٤ كوب من السمن أو الزيت
- ٣ أكواب من اللبن الزبادي
- ١/٢ كوب من السمن لتحمير الصنوبر
- ١ ملعقة طعام من الخل أو من عصير الحامض
- ٢ ملعقتا طعام من الطحينة

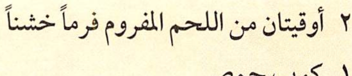
الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يقطع الخبز إلى قطع صغيرة ويحمّر بالسمن حتى يصبح لونه ذهبياً (أو يترك الخبز بدون تحمير).
- يحمر الصنوبر حتى يصبح لونه ذهبياً ويترك جانباً.
- يدق فصان من الثوم مع رشة ملح ويضاف إلى اللبن ويحرك المزيج.



- يوضع الخبز في طبق بايركس عميق أو في صينية معدّة للتقديم.
- تدق ٣ فصوص ثوم مع ملعقة صغيرة من الملح وتضاف إلى الحمص المسلوق الساخن ويحرك.
- يسكب الحمص الساخن مع مرقة فوق الخبز ويخلط المزيج جيداً.
- يضاف الخل والطحينة إلى مزيج اللبن ويحرك جيداً ويصب فوق الفتّة.
- تزيّن الفتة بالصنوبر المحمر والسمن وتقدم ساخنة.




**المقادير**

- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم فرماً خشناً
- ١ كوب حمص
- ١ رغيف خبز عربي
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٥ فصوص ثوم
- ¼ كوب صنوبر
- ٣ أكواب لبن زبادي
- ½ كوب سمن لقلي اللحم
- رشة بهار ، رشة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

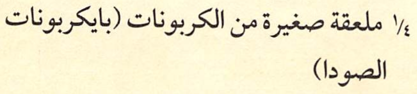
الكمية تكفي ٥ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يُنقَع الحمص ليلة كاملة في الماء المضاف إليه رشة كربونات.
- يصفى الحمص ويوضع في قدر ويغمر بالماء ويوضع على النار، وعندما يغلي يغطى القدر ويترك على النار مدة ساعة.
- يحمّص الخبز قليلاً في الفرن حتى يصبح ذهبي اللون، ثم يقطّع قطعاً صغيرة.
- يدق الثوم مع ملعقة طعام من الملح.
- يحمّر الصنوبر بالسمن على نار معتدلة ثم يرفع الصنوبر بملعقة متعددة الثقوب ويحمر اللحم في السمن ويضاف إليه التوابل الباقية.



- يوضع الخبز المحمص في صينية قطرها ٣٠ سنتيمتراً.
- يضاف الثوم المدقوق إلى الحمص المسلوق ويحركان معاً.
- يضاف الحمص الساخن إلى الخبز ويخلط جيداً.
- إذا كان خليط الخبز والحمص جامداً، يضاف إليه قليل من المرق الساخن.
- يصب اللبن فوق خليط الحمص والخبز ثم يزيَّن باللحم المفروم الساخن وحبّات الصنوبر.
- تقدَّم الفتة ساخنة.




**المقادير**

- ١ كوب حمص يابس
- ¼ ملعقة صغيرة من الكربونات (بايكربونات الصودا)
- ٤ أكواب من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٤ فصوص ثوم
- ½ كوب من زيت الزيتون
- رشة كمون

الكمية تكفي ٣ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يُنقّى الحمص من الحجارة والأوساخ ويغسل ثم ينقع مع الكربونات ليلة كاملة في كمية من الماء تساوي ثلاثة أضعاف كمية الحمص.

- في اليوم التالي يصفّى الحمص ويوضع في طنجرة على النار وتضاف إليه كمية الماء المطلوبة.
- عندما يغلي الحمص، يزال الزبد (القشوة) وتغطّى الطنجرة وتترك على نار هادئة مدة ساعة ونصف أو حتى تصبح حبوب الحمص طريّة.
- يدق الثوم مع الملح ويضاف إلى الحمص مع الكمون ويحرك الخليط جيداً.
- يصب زيت الزيتون فوق الحمص ثم يقدّم ساخناً ويؤكل مع البصل الأخضر.

## عرانيس الذرة المسلوقة

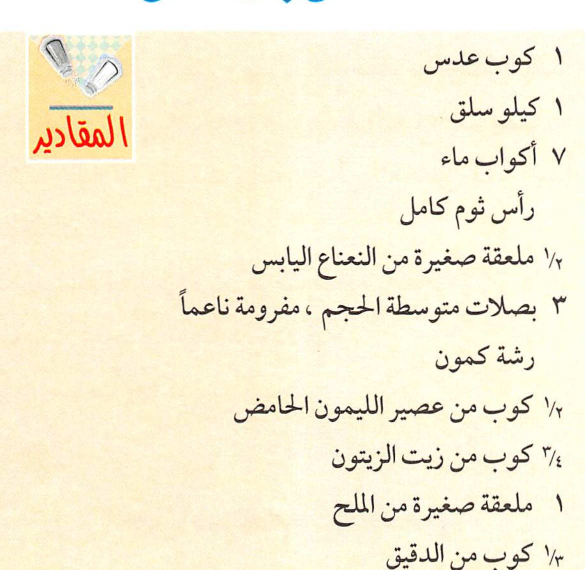



بضع عرانيس ذرة طازجة
ملعقة طعام من السكر
زبدة
ملح

### طريقة التحضير

- يوضع قدر على النار ويملأ بكمية من الماء تكفي لغمر الذرة تماماً داخل القدر.
- عندما يغلي الماء تضاف عرانيس الذرة كلٌ على حدة، كما يضاف السكر، ثم يغطى القدر، ويترك على النار مدة نصف ساعة أو حتى تنضج الذرة وتصبح طرية.
- تُصفى ويقدم مع الزبدة والملح حسب الرغبة.

## العدس بالحامض

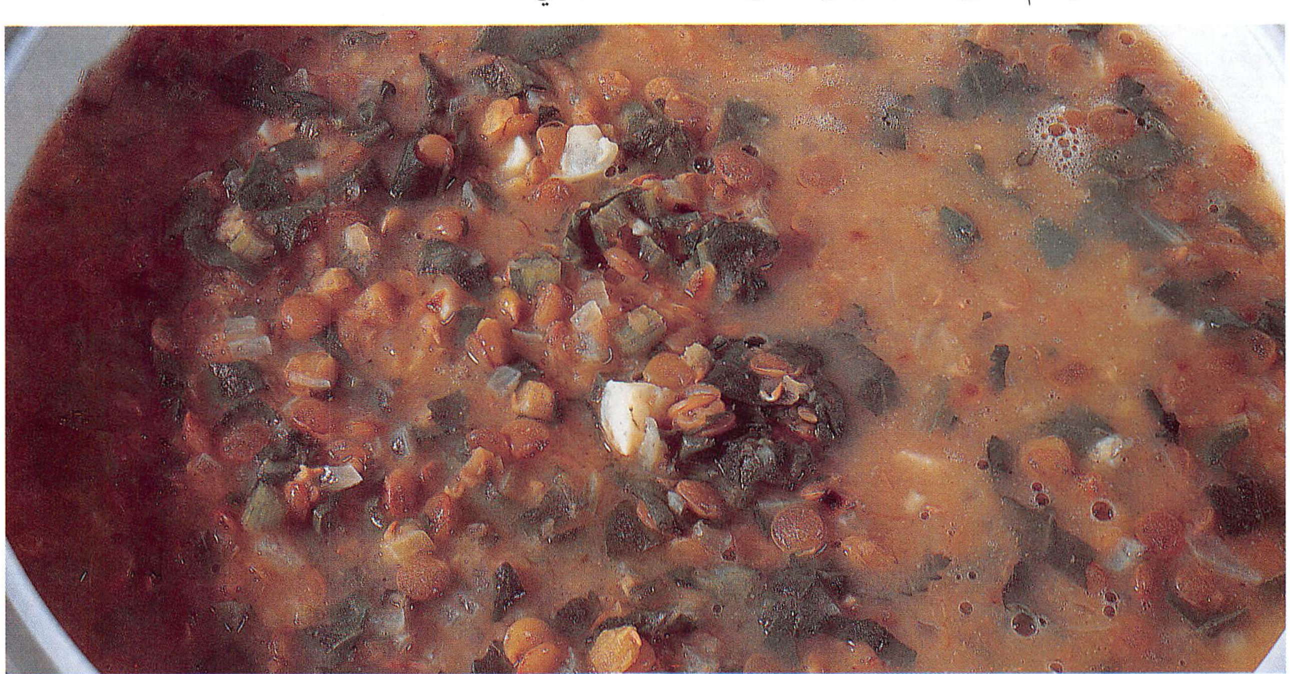

المقادير

١ كوب عدس
١ كيلو سلق
٧ أكواب ماء
رأس ثوم كامل
١/٢ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس
٣ بصلات متوسطة الحجم ، مفرومة ناعماً
رشة كمون
١/٢ كوب من عصير الليمون الحامض
٣/٤ كوب من زيت الزيتون
١ ملعقة صغيرة من الملح
١/٣ كوب من الدقيق

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع العدس في قدر بعد تنقيته من الأوساخ وغسله جيداً.
- يضاف إليه ٧ أكواب ماء ويوضع على نار معتدلة حتى يغلي.



- تخفف النار وتغطى القدر وتترك مدة ١٥ دقيقة أو حتى ينضج العدس قليلاً.
- تغسل أوراق السلق جيداً وتزال أضلاعها وتفرم ناعماً. يضاف السلق المفروم إلى العدس مع عصير الحامض والملح ويترك ليغلي مدة ١٠ دقائق.
- يقلب البصل المفروم بزيت الزيتون، حتى يبدأ بالاحمرار قليلاً. يدقّ الثوم مع النعناع. ثم يضاف الثوم والبصل والزيت والنعناع إلى العدس عندما يبدأ بالغليان.
- يذوَّب الدقيق في رُبع كوب ماء ويضاف إلى خليط العدس ويحرّك جيداً مدة دقيقتين.
- يقدم ساخناً ويؤكل مع الفجل.

## «حُرّ أصبعه» بالعدس
## (حُراق أصبعه)

**المقادير**

- ١ كوب عدس (حَبّ)
- ٥ بصلات
- ٢ باقتان من الكزبرة الخضراء
- رأس ثوم مدقوق
- ½ كوب من عصير الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من رُبْ الرّمان
- ½ كوب عصير أبو صفير (أو عصير ليمون حامض)
- ١ رغيف خبز عربي مقطّع إلى مربّعات (أو كوب من المعكرونة العريضة)
- ١¼ كوب وربع الكوب زيت نباتي
- ١ ملعقة طعام من الملح
- رشة كمّون ورشة بهار

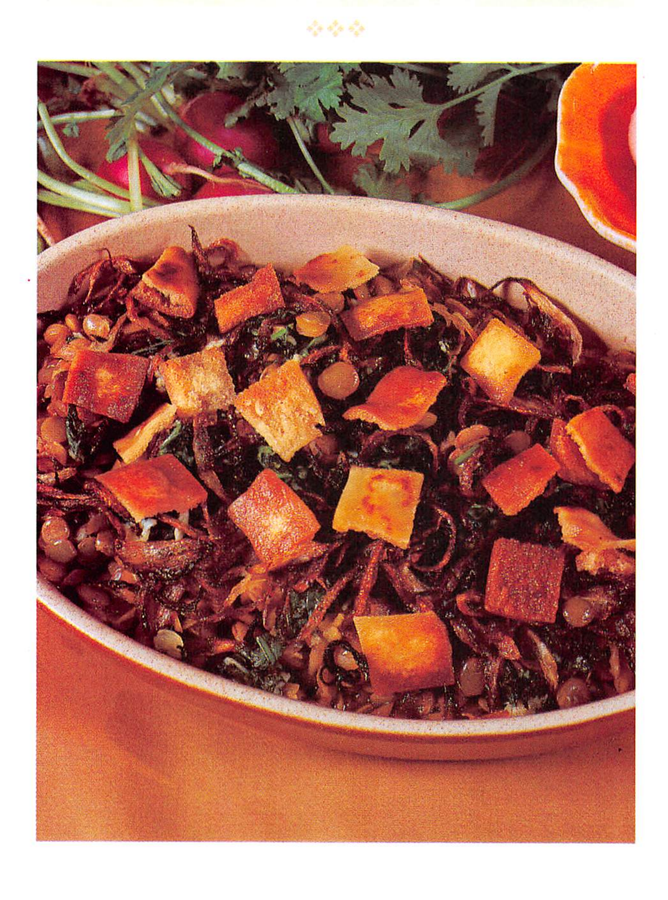
الكمية تكفي ٦ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يُنقّى العدس من الأوساخ ويغسل، ثم يضاف إليه ٦ أكواب ماء ويوضع على النار حتى يغلي. تخفف النار ويترك عليها حتى يغلي مرّة أخرى مدة ٢٠ دقيقة، أو حتى ينضج قليلاً.
- يقطع البصل جوانح رفيعة ويقلى بكوب من الزيت حتى يحمّر لونه قليلاً ويصفى.
- تفرم الكزبرة الخضراء ناعماً ثم تغسل وتصفى.
- يدق الثوم ويضاف إلى الكزبرة ويوضع المزيج في مقلاة على النار ويضاف إليه ربع كوب زيت، ويحرك حتى تذبل الكزبرة، عندها يرفع عن النار.
- يضاف الملح والتوابل إلى العدس مع نصف كمية الكزبرة المقلية ونصف كمية البصل المقلي مع عصير الحامض وربّ الرمان، ويوضع المزيج على النار ويترك مدة ١٠ دقائق.
- يقطع الخبز إلى مربّعات ويقلى بنصف كوب زيت على نار قويّة حتى تحمّر القطع.
- يوضع الخبز في طبق كبير ويصب فوقه خليط العدس ثم يزيّن ببقية الكزبرة المقلية والبصل المقلي وبعض الخبز المقلي.
- يقدم العدس ساخناً.

**ملاحظة**

يستحسن أن يكون خليط العدس جامداً قليلاً.



## حرّاق أصبعه بالعجين

المقادير

- ١ كوب من العدس (حب صحيح)
- ٢ بصلتان كبيرتان
- باقة كزبرة خضراء
- ٢ فصان من الثوم
- ١ كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
- ٢ ملعقتا طعام من رب الرمان
- عصير ليمونة حامضة أو عصير ليمونة بوصفير
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أسود

العجين

- ٢ كوبان من الدقيق
- ١ كوب من الماء
- رشة ملح خفيفة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينقى العدس من الأوساخ ويغسل ثم يوضع في قدر ويضاف إليه ٩ أكواب من الماء.
- توضع القدر على النار وبعد أن يغلي العدس تخفف النار تحته وتغطى القدر وتترك مدة نصف ساعة أو حتى ينضج العدس (طرياً وليس مهروساً).
- في هذه الأثناء يعجن العجين فيضاف إلى الدقيق الملح والماء بالتدريج ويخلط الدقيق بطرف الأصابع ثم يعجن مدة ١٠ دقائق بحيث يكون العجين طرياً متماسكاً لا يلتصق بالأصابع.
- يغطى العجين بعد وضعه في طبق مدهون بالزيت ويترك جانباً.
- يقشر البصل ويقطع إلى شرائح رقيقة.
- تفرم الكزبرة الخضراء ناعماً وتغسل وتصفى ثم يدق الثوم مع رشة خفيفة من الملح.
- ينثر دقيق فوق الرف ويرق العجين إلى رغيف كبير رقيق جداً ثم ينثر الدقيق فوق الرغيف بكثرة.
- يُطوى العجين إلى طيّات ثم يقطع بالعرض إلى حبال عرضها سنتمتر واحد.
- تُقطع حبال العجين إلى مربعات ثم يفكّك العجين عن بعضه البعض وينثر فوقه الدقيق بكثرة حتى لا يلتصق.
- توضع نصف كمية العجين في مصفاة وينخل العجين ليتخلّص من الدقيق الفائض ثم يضاف إلى العدس بعد أن ينضج على دفعات.
- يحرك الخليط على النار الخفيفة.
- يحمّر البصل في الزيت الحار وقبل أن يصبح لونه ذهبياً، ترفع نصف كمية البصل وتضاف إلى العدس. أما بقية البصل فتحمّر ثم ترفع من الزيت.
- تلوح الكزبرة والثوم في بقية الزيت ثم تضاف نصف الكمية إلى العدس ثم يضاف الملح والحامض ورب الرمان والفلفل.
- يحمى الزيت وتوضع بقية كمية مربعات العجين في المصفاة وتهز المصفاة ليتخلَّص العجين من الدقيق.
- تُحمَّر مربعات العجين على دفعات حتى يصبح لونها ذهبياً.
- يصب حراق إصبعه في طبق كبير ويزين بالبصل المحمر والكزبرة ثم تنثر المربعات المحمصة على سطحه ويقدم حالاً.

**ملاحظة**

يـزين الحراق اصبعه بمـربعات العجين عند التقديم .



## رشتة بالعدس

المقادير

- ١ كوب من العدس
- باقة كزبرة خضراء مفرومة (حسب الذوق)
- ٤ فصوص من الثوم
- ١ بصلة كبيرة
- ٩ أكواب من الماء
- ½ كوب من الزيت النباتي
- رشة كمّون
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

**العجين**

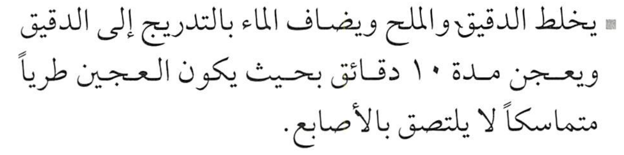
- ٢ كوبان من الدقيق
- ١ كوب من الماء
- رشة خفيفة من الملح

**الصلصة**

- ٢ بصلة كبيرة
- ٢ ملعقتا طعام من السماق

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير



- يخلط الدقيق والملح ويضاف الماء بالتدريج إلى الدقيق ويعجن مدة ١٠ دقائق بحيث يكون العجين طرياً متماسكاً لا يلتصق بالأصابع.
- يوضع العجين في طبق مدهون بالزيت ويغطى ويترك جانباً.
- ينقى العدس ويغسل ويوضع مع الماء في قدر وتغطى القدر وتوضع على النار لتغلي.
- تخفف النار بعد أن يغلي العدس ويترك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة.
- يقشر البصل ويقطع إلى جوانح ويحمر بالزيت وقبل أن يصبح لونه ذهبياً تُرفع ملعقتا طعام من البصل وتضاف إلى العدس ثم تحمَّر بقية البصل إلى أن يصبح لونه ذهبياً.
- يرفع البصل من الزيت ويترك جانباً.
- تلوّح الكزبرة والثوم ببقية الزيت وتترك جانباً.
- ينثر دقيق فوق الرف ويرق العجين إلى رغيف رقيق جداً ثم ينثر الدقيق فوق الرغيف بكثرة.
- يُطوى الرغيف فوق بعضه ثم يقطع بالعرض إلى حبال رقيقة عرضها سنتمتر واحد ثم تقسم الحبال الى حبال صغيرة.
- يفكك العجين عن بعضه البعض وتضاف حبال العجين إلى العدس الناضج بالتدريج أثناء غلْيه على النار.
- يترك العدس والعجين يغلي على النار مدة ١٥ دقيقة.
- تضاف الكزبرة والثوم والملح والفلفل والكمون إلى العدس ويحرك الخليط.
- تحضر الصلصة فتقشر البصلة وتقطع إلى جوانح رقيقة.
- تفرك جوانح البصل برشة من الملح والسمّاق ويخلط جيداً.
- تقدم الرشتة ساخنة مزينة بالبصل المحمر.

**ملاحظة**

تؤكل مع البصل والسماق (حسب الطلب).

## المجدرة السوداء



المقادير

- ١ كوب من العدس الحبّ
- ٥ أكواب ماء
- ¼ كوب من الأرز
- ١ بصلة صغيرة
- ¼ كوب سمن
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الكمّون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينقّى العدس والأرز من الأوساخ ويغسلان جيداً.
- توضع ٥ أكواب من الماء في قدر على النار ويضاف إليه العدس والأرز وتترك حتى تغلي.
- بعد أن يغلي المزيج تغطى القدر وتخفف النار وتترك مدة ساعة ونصف.
- عندما ينضج العدس والأرز، يصبَّان مع الماء الموجودة في القدر في مطحنة الخضار وتهرس المواد جيداً.



- يوضع المزيج المهروس على نار متوسطة ويضاف إليه الملح والكمّون.
- تفرم البصلة ناعماً وتحمَّر جيداً في السمن مع التحريك على نار معتدلة.
- يضاف البصل إلى العدس ويترك على نار خفيفة مدة ٥ دقائق.
- تسكب المجدرَّة في طبق وتقدم باردة مع البصل الأخضر والفجل.

❖❖❖

## مجدرة بيضاء (عدس مجروش)

**المقادير**

- ١ كوب من العدس المجروش
- ١/٣ كوب من الزيت النباتي أو السمن
- ٤ ٣/٤ أربع أكواب وثلاثة أرباع الكوب من الماء
- ١ بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من مسحوق الكمون
- ١/٤ كوب من الأرز المصري

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع الزيت في القدر وتوضع القدر على النار المتوسطة الحرارة.
- يضاف البصل المفروم ويحرك على النار حتى يذبل قليلاً.
- ينقى العدس ويغسل عدة مرات ويضاف إلى البصل.
- يغسل الأرز ويضاف إلى خليط العدس ويحرك.
- يضاف الماء ويحرك الخليط. وعندما يغلي العدس تغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة ساعة مع التحريك بين الحين والآخر.
- عندما يتجانس المزيج ويجمد قليلاً يضاف إليه الملح والكمون ويحرك العدس.
- تقدم المجدرة باردة أو ساخنة حسب الطلب.

❖❖❖

## مُدَرْدَرَة العدس بالأرُزّ

**المقادير**

- ١ كوب من العدس
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الأرز المصري
- ٣ أكواب ماء
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ٥ بصلات متوسطة الحجم ، مقطعة
- ١/٢ كوب سمن أو زيت لقلي البصل
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الكمون

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُنقى العدس من الأوساخ ويغسل جيداً، ثم يوضع في قدر على نار قوية ويضاف إليه ٣ أكواب ماء ويترك حتى يغلي.
- عندما يغلي تخفف النار تحته فيغطى ويترك عليها مدة نصف ساعة.
- يضاف الملح والكمّون إلى العدس، ثم يغسل الأرز ويصفى من الماء، ويضاف إلى العدس أيضاً ويحرك الخليط.
- يترك هذا الخليط على نار هادئة مدة ٢٥ دقيقة.
- في هذه الأثناء يقلى البصل بالسمن أو الزيت حتى يحمّر لونه.
- يرفع البصل من السمن بواسطة ملعقة متعددة الثقوب ويوضع جانباً. ويصب السمن فوق خليط العدس والأرز ويُحرك الخليط بشوكة، بحذر، ويترك على النار مدة ٥ دقائق.
- يسكب في طبق كبير ويزيّن بالبصل المقلي.
- يؤكل ساخناً مع اللبن الزبادي أو السلطة.

❖❖❖

## مُدَرْدَرَة العدس بالبرغل

المقادير

- ١ كوب من العدس
- ¾ كوب من البرغل الخشن
- ٣ أكواب ماء
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ٥ بصلات متوسطة الحجم ، مقطعة
- ½ كوب سمن أو زيت لقلي البصل
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون

الكمية تكفي ٥ أشخاص




- يُنقى العدس من الأوساخ ويغسل جيداً، ثم يوضع في قدر على نار قوية ويضاف إليه ٣ أكواب ماء ويترك حتى يغلي.
- عندما يغلي تخفف النار تحته ويترك عليها مدة ربع ساعة.
- يضاف الملح والكمّون إلى العدس، ثم يغسل البرغل ويصفى من الماء، ويضاف إلى العدس أيضاً ويحرّك الخليط.
- يترك هذا الخليط على نار هادئة مدة ٣٠ دقيقة.
- في هذه الأثناء يقلى البصل بالسمن أو الزيت حتى يحمرّ لونه.
- يرفع البصل من السمن بواسطة ملعقة متعددة الثقوب ويوضع جانباً. ويصب السمن فوق خليط العدس والبرغل ويُحرك الخليط بشوكة، بحذر، ويترك على النار مدة ٥ دقائق.
- يسكب في طبق كبير ويزيَّن بالبصل المقلي.
- يؤكل ساخناً مع اللبن الزبادي أو السلطة.

## يخنة الفاصولياء بالخضار



المقادير

- ١ كوب من الفاصوليا البيضاء العريضة اليابسة
- ١ كوب من الفاصوليا البيضاء الصغيرة اليابسة
- ١ كوب من الفاصوليا الحمراء اليابسة
- ٣ بصلات مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ فلفلتان خضراوان
- ١/٢ كيلو من لحم الموزات (ضأن)
- ١/٢ كيلو كوسا
- ٢ فصا ثوم
- ٢ كيلو من البندورة الحمراء
- ٣ أكواب ماء
- ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة والبهار
- ١/٢ كوب من الزبدة
- ١ ملعقة طعام من الملح
- رشة فلفل أحمر حرّيف

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- تنقع حبات الفاصوليا ليلة كاملة بغمرها بالماء وإضافة نصف ملعقة صغيرة من الكربونات.
- تصفى الفاصوليا وتوضع في قدر وتغمر بالماء وتترك على نار معتدلة حتى تغلي.
- تغطى القدر وتخفف النار وتترك على النار مدة نصف ساعة ثم تصفى الحبوب.
- يوضع الماء واللحم في قدر على النار حتى يغلي اللحم. تزال الزفرة عن سطح المرق ثم تخفف النار تحت القدر وتغطى وتترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
- تقشر البندورة (*) وتفرم فرماً ناعماً. ثم تضاف إلى اللحم وتترك على النار.
- تضاف الفاصوليا بعد سلقها إلى البندورة واللحم.
- يحمر البصل بالزبدة ويضاف إلى خليط الفاصوليا ويترك على النار.
- تغسل الخضر وتفرم خشناً وتضاف إلى الفاصوليا واللحم مع الثوم.
- تترك القدر على النار مدة نصف ساعة تغلي على نار خفيفة.
- تضاف التوابل والملح ويحرك الخليط.
- تقدم يخنة الفاصوليا والخضر مع الأرز أو المعكرونة المسلوقة.



## يخنة الفاصوليا مع اللحم



المقادير

- ١/٢ كيلو من حبوب الفاصوليا اليابسة (يساوي ٦ أكواب من الفاصوليا المطبوخة)
- ٢ أوقيتان من لحم الموزات
- ٤ أكواب ماء
- ٢ كيلو من البندورة الحمراء
- باقة كزبرة
- ٥ فصوص ثوم
- ١/٢ كوب سمن
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار، ورشة قرفة

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- تُنقى الفاصوليا من الأوساخ وتغسل ثم تنقع في الماء ليلة كاملة (*) وتسلق مدة ٥دقائق فقط وتصفى.
- تقشر البندورة (*) وتعصر بطاحونة الخضار، وتضاف إلى اللحم.



- يترك خليط البندورة واللحم على النار مدة ربع ساعة.
- تضاف الفاصوليا الى اللحم وتغطى القدر وتترك على النار مدة ساعة أو حتى تنضج الفاصوليا.
- يدق الثوم مع الملح.
- تفرم الكزبرة وتغسل وتصفى.
- تقلى الكزبرة والثوم في السمن حتى يذبلا.
- تضاف الكزبرة والتوابل إلى الفاصوليا وتحرك ثم تترك على النار مدة ٥ دقائق.
- تقدم ساخنة مع الأرز المفلفل.

❖❖❖

## الفريكة غير المجروشة باللحم

**المقادير**

٢ كوبان من الفريكة
١ كيلو لحم موزات
٢ بصلتان
١٠ أكواب ماء
½ كوب صنوبر للزينة
⅓ ملعقة صغيرة من كل من القرفة والبهار والفلفل الأسود
ملح حسب الذوق

الكمية تكفي شخصين

### طريقة التحضير

- يقلب اللحم والبصل في السمن على نار متوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق.
- يضاف الماء والتوابل والملح إلى اللحم وتغطى القدر وتترك على النار حتى يغلي الماء.
- تخفف النار تحت القدر وتترك على النار مدة نصف ساعة أو حتى ينضج اللحم.
- تحمّر حبوب الصنوبر بربع كوب من السمن ثم تصفى الحبوب من السمن.
- تنقى حبوب الفريكة من الأوساخ وتغسل عدة مرات وتصفى وتحمر في السمن الذي حمر فيه الصنوبر.
- يصفى اللحم من المرق ويوضع جانباً ويترك المرق على نار خفيفة حتى يبقى ساخناً.
- يضاف كوبان من المرق الساخن الى حبوب الفريكة وتقلب على النار ثم تغطى القدر وتترك على نار خفيفة حتى تشرب حبوب الفريكة المرق.
- توضع الفريكة في طنجرة البريستو ثم يضاف إليها ٤ أكواب من المرق.
- بعد أن تغلي الفريكة تغطى البريستو ويوضع لها الصافرة وتترك على النار الخفيفة مدة نصف الساعة.
- تترك البريستو حتى تبرد ثم يرفع الغطاء وتقلب الفريكة.
- تُلوَّح قطع اللحم المسلوقة بملعقة طعام من السمن أو الزيت.
- تُسكب الفريكة من طبق التقديم وتزيّن بقطع اللحم أو الدجاج وتزين بحبوب الصنوبر.

**ملاحظة**

حبوب الفريكة غير المجروشة تحتاج إلى وقت أطول حتى تنضج .

❖❖❖

## الفريكة المفلفلة

**المقادير**

٢ كوبان من الفريكة
١ كيلو لحم موزات
٦ بصلات صغيرة حسب الطلب
٦ أكواب ماء
½ كوب من السمن أو الزبدة
١ كوب صنوبر
١ ملعقة صغيرة من كل من القرفة والبهار والفلفل الأسود
ملح حسب الذوق

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يحمّر اللحم والبصل في السمن على نار متوسطة الحرارة ويقلّب على النار مدة ١٥ دقيقة.
- يضاف الماء إلى اللحم وينثر فوقه التوابل والملح وتغطى القدر وتترك على النار حتى يغلي الماء.
- تخفّف النار تحت القدر وتترك على النار مدة ٢٥ دقيقة أخرى أو حتى ينضج اللحم.

- تغسل الفريكة بعد أن تنقى ثم تصفى.
- يحمّر الصنوبر بالسمن ثم يصفى من السمن.
- تضاف الفريكة إلى السمن الذي حمّر فيه الصنوبر وتقلب على النار مدة ٥ دقائق.
- يُصفى اللحم من المرق ويوضع جانباً.
- يضاف لكل كوب من الفريكة كوب وثلاثة أرباع من المرق وتوضع الفريكة على النار.
- تترك الفريكة على النار الخفيفة مدة ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة مع التقليب بين الحين والآخر. تُقلّب قطع اللحم على النار في ملعقتي سمن مدة ٣ دقائق.
- تسكب الفريكة في طبق التقديم وتزيّن بقطع اللحم والصنوبر.
- من الممكن عمل الفريكة بالدجاج فيستبدل اللحم بقطع الدجاج المحمَّرة.
- بعد أن ينضج الدجاج يصفى مرقه وتفلفل الفريكة في مرق الدجاج مدة ساعة أو حتى تنضج.
- تقدم الفريكة في طبق التقديم مزيَّنة بقطع الدجاج المحمَّرة وبحبوب الصنوبر.



## يخنة الفول الأخضر باللحم

### المقادير

- ١ كيلو فول أخضر
- ٢ أوقيتان من اللحم الموزات
- ١ بصلة متوسطة الحجم ، مفرومة
- ½ كوب زيت أو سمن لقلي الفول
- باقة كزبرة
- ٤ فصوص ثوم
- ½ ١ ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الملح
- رشة فلفل ورشة بهار

الكمية تكفي ٤ أشخاص



### طريقة التحضير

- يُقص طرفا ثمرة الفول ثم تسحب خيوطه الجانبية ويقطع قطعاً صغيرة.
- تفرم الكزبرة وتغسل وتصفّى.
- يدق الثوم مع ملعقة صغيرة من الملح.
- يوضع السمن أو الزيت النباتي في قدر على نار متوسطة، ثم يضاف إليه الثوم المدقوق والكزبرة

والبصلة المفرومة ويقلّب الخليط على النار مدة ٥ دقائق.

- يضاف اللحم والفول إلى الخليط ويحرّك الخليط بين الحين والآخر على نار خفيفة مدة ربع ساعة.
- تضاف التوابل مع كوب ماء إلى الخليط ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة، أو حتى ينضج الفول.
- يصب قليل من عصير الحامض على الفول ويقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.

## الفول الأخضر مع الأرز

المقادير

- ٢ أوقيتا موزات من لحم الضأن
- ١/٢ كيلو فول أخضر
- ١/٢ كوب من السمن
- ٤ بصلات متوسطة الحجم
- ١/٢ ٢ كوبان ونصف الكوب من الماء
- ١/٢ ٢ كوبان ونصف الكوب من الأرز المصري
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة فلفل أسود

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُقشر الفول وتؤخذ حبوبه وتغسل.
- يفرم البصل ويوضع مع اللحم في طنجرة ويحمّران معاً بالسمن على نار خفيفة. ثم تضاف كمية الماء المطلوبة إلى اللحم وتغطى الطنجرة وتترك مدة نصف ساعة على النار، حتى تنضج.
- يضاف الفول والتوابل إلى اللحم ويترك مدة ربع ساعة على النار، ثم يضاف الأرز المغسول إلى الفول وتخلط المواد جيداً وتغطى الطنجرة وتترك على نار هادئة مدة ٣٠ دقيقة.
- يقلب الأرز والفول بالشوكة بانتباه ويقدم الطبق ساخناً مزيناً بحبوب الصنوبر المحمرة مع اللبن الزبادي.

## الفول المدمس




- ١ كوب من الفول اليابس
- ٣ أكواب ماء
- ١/٢ كوب عصير ليمون حامض
- ٥ فصوص ثوم
- ١/٢ باقة بقدونس مفرومة ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ كوب زيت زيتون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُنقّى الفول من الحجارة والأوساخ ويغسل جيداً، ثم ينقع في وعاء فيه ٥ أكواب ماء مع ربع ملعقة صغيرة من الكربونات، ليلة كاملة.
- في الصباح، يغسل الفول ويصفّى، ويوضع في قدر على النار ويضاف إليه ٣ أكواب ماء.
- عندما يغلي، تغطّى القدر وتخفف النار وتترك عليها مدة ساعة.
- يدق الثوم مع الملح ثم يمزج بعصير الليمون الحامض.



- يضاف هذا المزيج إلى الفول، بعد أن يرفع عن النار، ويحرك جيداً.
- يصب الفول في طبق ويزيَّن بالبقدونس المفروم وزيت الزيتون.
- يؤكل ساخناً مع البصل.

## الفول الأخضر باللبن (فوليه)

**المقادير**

- ١ كيلو من ثمار الفول الأخضر الطازج
- ٢ أوقيتان من لحم الضأن (موزات)
- ١½ كيلو من اللبن الزبادي
- ½ كوب من الأرز المصري
- ٢ كوبان من الماء لسلق الأرز
- ١ بصلة مفرومة
- ٥ فصوص ثوم
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة الجافة أو ٣ ملاعق طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة
- بياض بيضة
- ١½ ملعقة طعام من النشاء (كورن فلاور)
- ملح حسب الذوق
- زيت لتحمير الثوم

الكمية تكفي ٥ أشخاص

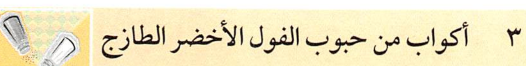
### طريقة التحضير

- توضع ملعقة طعام (حسب الطلب) من الزيت أو السمن في قدر.
- يضاف البصل واللحم الى الزيت ويقلب على النار مدة ٣ دقائق ثم يضاف ٣ أكواب من الماء الى اللحم ويترك يغلي على النار الخفيفة مدة نصف ساعة أو حتى ينضج اللحم.
- يُقص طرفا ثمرة الفول ثم تسحب خيوطها الجانبية وتقطع الى قطع صغيرة.
- يسلق الأرز بالماء مدة ٢٠ دقيقة حتى يصبح طرياً.
- يوضع اللبن في قدر وتضاف اليه نصف ملعقة صغيرة من الملح وبياض البيض والنشاء وبضع نقاط من الخل ويخفق ثم يوضع على نار متوسطة حتى يغلي.
- يضاف اللبن والأرز المسلوق إلى اللحم ويترك على النار الخفيفة يغلي مع التحريك بين الحين والآخر.
- يغسل الفول ويصفى ويوضع في قدر.
- يضاف كوب من الماء مع ملعقة صغيرة من السكر حتى لا يتغيّر لون الفول الأخضر.
- يقلَّب الفول على النار الخفيفة دون أن تغطى القدر مدة ١٥ ــ ٢٠ دقيقة وإذا جف ماء السلق يضاف ربع كوب ماء الى الفول حتى يصبح طرياً.
- يضاف الفول بعد أن يصفّى الى خليط اللبن.
- يدق الثوم مع الكزبرة الجافة أو الخضراء المفرومة ويحمر على النار في ملعقتي زيت أو سمن قليلاً.
- يضاف الثوم والكزبرة إلى اللبن وتقلَّب على النار مدة دقيقة وتقدم ساخنة.

**ملاحظة**

من الممكن تخفيف كمية الأرز المسلوق التي في اللَّبن وتقدم الفولية مع الأرز المفلفل .

## حبوب الفول الأخضر بالبرغل



**المقادير**

- ٣ أكواب من حبوب الفول الأخضر الطازج
- ١½ كوب من البرغل الخشن
- ½ كوب من الزيت أو السمن
- ١ بصلة كبيرة مفرومة
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- ¼ كوب صنوبر
- ملح ، قرفة ، بهار

الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- يحمّر البصل والثوم بالزيت حتى يذبلا.
- تضاف حبوب الفول الى البصل وتقلب على النار الخفيفة.
- يضاف الملح ورشة بهار ورشة قرفة وكوب ماء الى الفول.
- يترك الفول على النار يغلي مدة ٥ دقائق.

- يُغسل البرغل ويصفّى ويضاف إلى الفول ويُقلَّب، ويضاف اليه ماء كاف كي يغمره فقط.
- تغطى القدر وتترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
- يُقلَّب البرغل بالشوكة الكبيرة الخاصة ويقدم مزيناً بحبوب الصنوبر المحمرة.

## الكُسْكُس




- ١ كيلو لحم موزات مع العظم
- ١ كوب حمّص منقوع (*)
- ٢ كوبان من الكُسْكُس (من السوبرماركت)
- ١ كوب زيت نباتي أو زبدة
- ١ كيلو بصل صغير
- ١ كيلو بندورة
- ½ كيلو كوسا
- ½ كيلو قرع أصفر (يقطين)
- باقة كزبرة مغسولة ومربوطة بخيط نظيف
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- رشة زعفران أو عُصفر
- ½ ملعقة صغيرة من البهار
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ٢ ملعقتا طعام من الملح
- ٢ ملعقتا طعام من الزَّبيب
- ٥ ملاعق طعام من ماء الزهر
- رشة من الفلفل الأحمر «الشطّة»

**الهريسة الحرِّيفة**

- ١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام زيت
- ½ كيلو بندورة حمراء مفرومة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الحرّيف (حسب الذوق)

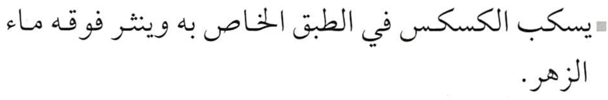
الكمية تكفي ٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع القدر على النار ويضاف إليها ربع كوب من الزيت.



- يضاف اللحم إلى القدر ويقلّب على النار.
- يضاف البصل إلى اللحم ويقلّب على النار مدة خمس دقائق.
- يضاف الماء إلى اللحم وبعد أن يغلي اللَّحم يُزال الزَبد (الزفرة) ويضاف الحمص والتوابل والملح إلى اللحم.
- تغطى القدر وتترك على النار المتوسطة مدة ٢٠ دقيقة.
- تقشر البندورة وتفرم ناعماً.
- يقشر القرع ويقطع إلى قطع متوسطة (حسب الذوق).
- يغسل الكوسا ويقطع إلى قطع متوسطة.
- تقطع الفليفلة الخضراء إلى قطع متوسطة.
- تضاف الخضار وباقة الكزبرة إلى اللحم وتترك على النار مدة ٢٠ دقيقة.
- يبلل الكسكس بنثر الماء الدافئ عليه ثم يضاف إليه نصف ملعقة صغيرة من الملح وملعقة طعام من الزيت ويقلب ثم يغطى بقطعة من القماش.
- يوضع الكسكس في مصفاة من الألمنيوم بحجم قدر اللحم والخضار حتى تغطي القدر تماماً فلا يتسرب البخار إلا من خلال المصفاة.
- تخفف النار قليلاً تحت قدر اللحم والخضار.
- بعد ربع ساعة تُضاف ملعقتا طعام من الزبدة أو الزيت إلى الكسكس ويقلّب فوق البخار.
- بعد أن تنتفخ حبوب الكسكس تضاف حبوب الزبيب ويقلّب جيداً.



■ يسكب الكسكس في الطبق الخاص به وينثر فوقه ماء الزهر.

■ ترفع باقة الكزبرة من القدر ويسكب اللحم والخضار في وعاء آخر ويقدم مع الهريسة الحرّيفة والكسكس.

### طريقة تحضير الهريسة

■ تفرم البصلة ناعماً جداً وتقلّب بالزيت على نار متوسطة حتى تذبل.

■ تفرم البندورة فرماً ناعماً وتضاف إلى البصلة وتقلّب على النار.

■ تترك البندورة تغلي مدة ٥ دقائق.

■ تهرس البندورة والبصل في الماجيميكس جيداً.

■ يضاف الملح والفلفل الحرّيف إلى البندورة وتوضع على النار حتى تغلي ثم تقدم مع الكسكس.

### ملاحظة

**يوجد قدر خاص للكسكس مؤلف من طبقتين السفلى للخضار والعليا عبارة عن قدر بشكل مصفاة من أجل الكسكس تسمى كُسْكُسيير .**

**لكل بلد طريقة خاصة لتحضير هذه الوصفة وذلك بزيادة البطاطا الحلوة أو الملفوف أو اللفت أو اللحم أو القرنبيط إلى الخضار .**

## الكشك

### المقادير

- ١ كوب من الكشك
- ١ بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً
- ٧ فصوص ثوم
- ١ أوقية من اللحم المفروم أو القورمة
- ¼ كوب سمن
- ٣ أكواب ماء
- ١ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس (حسب الطلب)

**الكمية تكفي ٥ أشخاص**

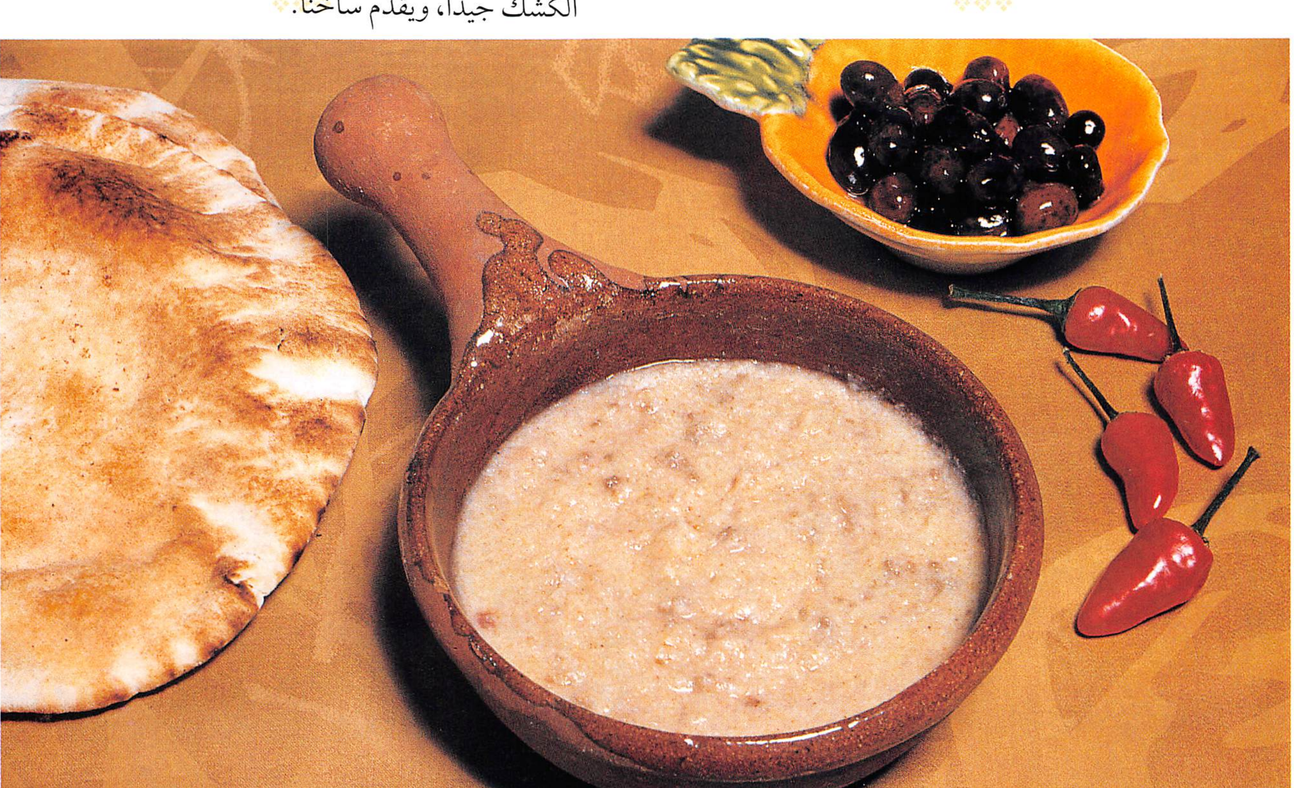
### طريقة التحضير

■ يوضع السمن في قدر على النار ويضاف إليه البصل، ويحرّك حتى يحمرّ لونه قليلاً.

■ يضاف اللحم إلى البصل ويحركان على النار مدة ١٠ دقائق، ثم يضاف الكشك الى البصل واللحم ويترك مدة دقيقتين على النار.

■ يضاف الماء إلى الخليط السابق وتحرك المواد جيداً حتى لا يلتصق الكشك في قعر الوعاء ويترك على نار معتدلة مدة ١٥ دقيقة.

■ قبل تقديمه بقليل، يدق الثوم والنعناع ويخلط مع خليط الكشك جيداً، ويقدَّم ساخناً.



## المغربية

**المقادير**

- ٢ دجاجتان محضَّرتان (*) ومغسولتان
- ٨ أكواب ماء
- ١ كوب حمص منقوع (*)
- ١ ١/٢ كيلو ونصف الكيلو من البصل الأبيض الصغير ، المقشَّر
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الكراوية
- ٢ ملعقتان صغيرتان من القرفة
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من البهار
- ١/٢ كوب سمن
- ١ كيلو مغربية (طرية من بائع المعجنات)

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينظف الدجاج ويغسل ويوضع في قدر على النار وتضاف إليه ٨ أكواب ماء.
- يزال الزّبد عن سطح الماء ويضاف الحمص المنقوع والبصل ونصف كمية التوابل المطلوبة وتترك على نار معتدلة مدة ٤٠ دقيقة.
- توضع المغربية في مصفاة من الألومنيوم بحجم طنجرة الدجاج حتى تغطى الطنجرة تماماً فلا يتسرب البخار منها إلا خلال المصفاة.
- تقلّب المغربية بشوكة فوق بخار الدجاج الذي على النار مدة ١٥ دقيقة.
- ترفع المغربية من المصفاة وتوضع في قدر آخر ويضاف إليها السمن وتحرك على نار متوسطة مدة ١٥ دقيقة.
- يضاف إليها كمية قليلة من مرق الدجاج على دفعات وتحرك المغربية حتى تصبح حبوبها طريّة.
- تضاف كمية بقية التوابل إلى المغربية وتخلط جيداً.
- يرفع الدجاج من المرق ويسحب منه العظم ويقطع لحمه قطعاً متوسطة الحجم.
- تذاب ملعقتا طعام من الدقيق في ١/٤ كوب من الماء وتضاف لمرق الدجاج ثم يوضع على النار حتى يغلي ويتكاثف.
- تسكب المغربية في طبق كبير وتزيَّن بقطع الدجاج والبصل الصغير والحمص وتنثر فوقه نصف ملعقة من القرفة.
- تقدم المغربية مع صلصة الدجاج بالحمص والبصل والدجاج.

**ملاحظة**

إذا كانت حبات المغربية جافة ، فيجب أن تُسلق في الماء الذي يغلي على النار مدّة دقيقتين قبل طهْيها ثم تصفّى .ثم تتبع طريقة طهي المغربية الطازجة .




الصلصات

## صلصة أضلاع السلق بالطحينة



المقادير

- ٢ كوبان من أضلاع السلق المفرومة
- ١/٣ كوب من الطحينة
- ١/٢ كوب عصير ليمون حامض
- ملح حسب الذوق

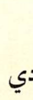
الكمية كوب ونصف الكوب



### طريقة التحضير

- تسلق أضلاع السلق المفرومة بكوب ماء على نار متوسطة الحرارة.
- تغطى وتترك على النار مدة ١٠ دقائق.
- تدق الأضلاع أو تطحن حتى تنعم ثم يضاف إليها الليمون والملح والطحينة وتخلط المقادير جيداً.
- تقدم هذه الصلصة إلى جانب ورق السلق المحشو.

## صلصة الأفوكادو



المقادير

- ٢ حبتان من الأفوكادو
- ٢ ملعقتا طعام من اللبن الزبادي
- ٢ ملعقتا طعام من خل التفاح
- رشة ملح ورشة فلفل حريف
- ٣ ملاعق طعام مايونيز
- بعض أوراق الطرخون
- ١/٢ كوب حليب سائل

الكمية كوب ونصف الكوب



### طريقة التحضير

- يقشّر الأفوكادو بالقشّارة وترفع البزرة، أو تقسم حبة الأفوكادو إلى قسمين ثم تغرز البزرة بطرف السكين وترفع من ثمرة الأفوكادو، وبذلك يسهل سلخ القشرة عنها.
- يوضع لب الأفوكادو في الخلاط الكهربائي مع اللبن والخل والملح والفلفل والحليب والمايونيز والتوابل ويخفق المزيج حتى ينعم.



## صلصة البصل

المقادير

- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- ٢ ملعقتا طعام زبدة
- ٢ كوبان من مرق الدجاج أو مرق اللحم
- ١ ملعقة طعام من الخل
- ١ ملعقة طعام بقدونس مفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة خردل
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف
- رشة فلفل أسود ، رشة بهار
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من الكرافس المفروم

الكمية كوبان



### طريقة التحضير

- تذاب الزبدة على نار خفيفة ويضاف إليها البصل المفروم والكرافس ويحرك الخليط.
- يضاف الدقيق إلى الخليط ويحرك جيداً ثم يضاف الخل والتوابل ومرق الدجاج إلى الخليط ويترك على النار مدة ١٥ دقيقة.
- يصفّى الخليط ويضاف إليه البقدونس ويقدم.

## صلصة البندورة ـ ١ ـ



المقادير

- ١ ملعقة طعام من الزُّبدة
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ٢ بصلتان مفرومتان
- ½ كيلو من البندورة المفرومة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من السكر
- بقدونس
- ١ فص من الثوم
- قليل من الصعتر اليابس
- ٢ ملعقتا طعام من صلصة البندورة المكثفة الجاهزة

الكمية كوبان



### طريقة التحضير

- تُذَوَّب الزبدة وتُسخَّن مع زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار هادئة.
- يضاف البصل المفروم إلى المقلاة ويُقلّب على نار هادئة حتى يذبل.
- تضاف سائر المقادير إلى البصل في المقلاة وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة.
- تطحن الصلصة بمطحنة الخضار ثم تُتبّل.
- تقدم الصلصة مع أطباق المعكرونة واللحم.

## صلصة البندورة ـ ٢ ـ

المقادير

- ٦ حبّات بندورة متوسطة الحجم
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- ½ فص ثوم مدقوق
- ١ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من البهار

الكمية كوب ونصف الكوب



### طريقة التحضير

- تُقشّر البندورة وتُنزع بزورها ثم تفرم فرماً ناعماً.
- في مقلاة كبيرة، يُسخن الزيت ويُضاف إليه الثوم ثم البندورة المفرومة وسائر المقادير.
- تترك المواد على نار هادئة مدة نصف ساعة.
- تقدم الصلصة ساخنة مع أطباق اللحم.



## الصلصة البنيّة اللون



المقادير

٣ ملاعق طعام من الزبدة
٣ ملاعق طعام من الدقيق
٢ كوبان من خلاصة اللحم البنية (*)
رشة ملح
رشة قرفة
٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض

**الصلصة البنية الكثيفة**
٣ ملاعق طعام من الزبدة
٣ ملاعق طعام من الدقيق
١ كوب من خلاصة اللحم البنية اللون

**الصلصة البنية الخفيفة**
٢ ملعقة طعام من الزبدة
١ ملعقة طعام من الدقيق
١ كوب من خلاصة اللحم البنية اللون

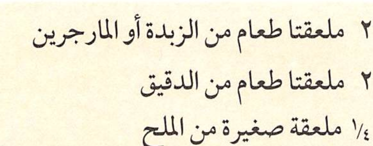
الكمية كوب ونصف الكوب

### طريقة التحضير

- توضع قدر سميكة القعر (غير مصنوعة من الألمنيوم) على النار الخفيفة.
- تضاف الزبدة إلى القدر وعندما تزول رغوة الزبدة يضاف الدقيق إلى الزبدة ويحرك المزيج على النار حتى يصبح لون المزيج بنياً فاتحاً.
- ترفع القدر عن النار وتضاف الخلاصة إلى المزيج بالتدريج أثناء الخفق المستمر.
- توضع القدر على النار ويضاف الملح والتوابل إلى المزيج ويحرَّك على النار الخفيفة مدة ١٥ دقيقة.

❖❖❖

## الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة (البيشامل)



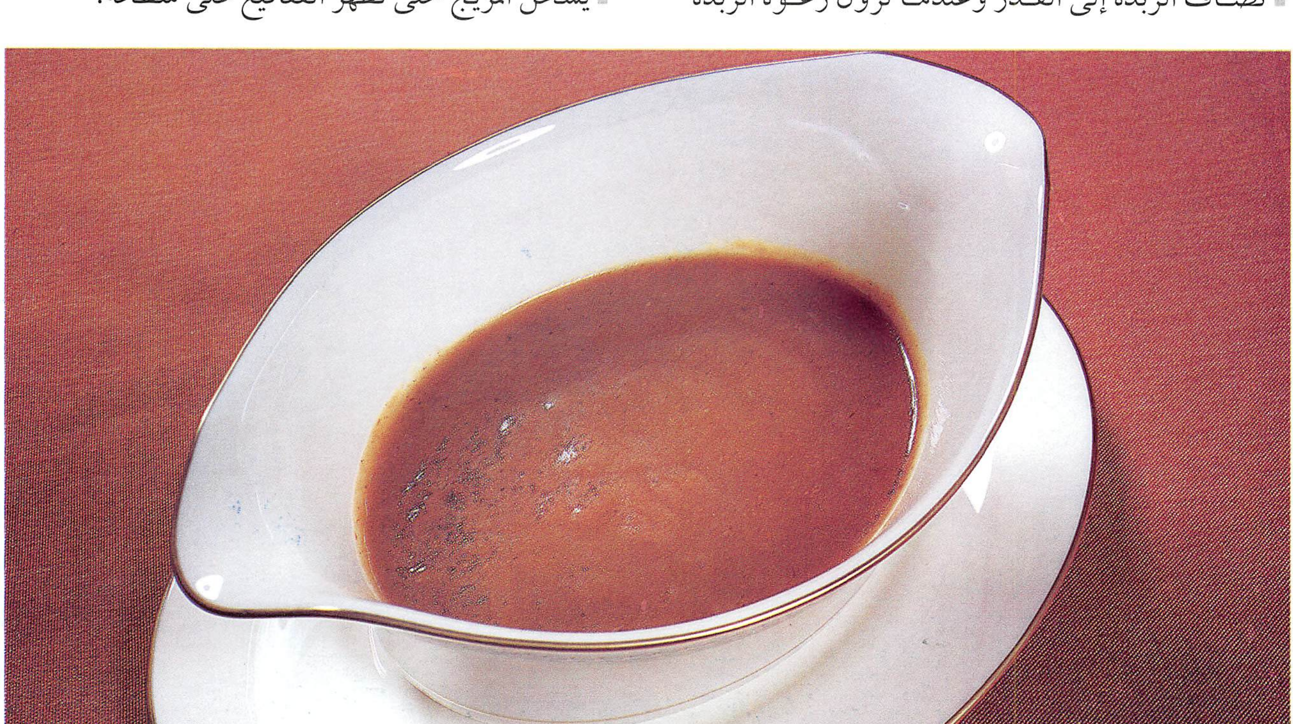
المقادير

٢ ملعقتا طعام من الزبدة أو المارجرين
٢ ملعقتا طعام من الدقيق
¼ ملعقة صغيرة من الملح
رشة بهار
١ كوب من الحليب السائل

الكمية كوب واحد

### طريقة التحضير

- تُذَوَّب الزبدة فوق نار هادئة ثم تضاف إليها سائر المقادير ما عدا الحليب.
- يُسخَّن المزيج حتى تظهر الفقاقيع على سطحه.



- يرفع عن النار ويضاف إليه كوب الحليب تدريجياً مع التحريك المتواصل.
- يعاد المزيج إلى النار ويحرَّك حتى يتكاثف (مدة دقيقة أو دقيقتين).

❖❖❖

## الصلصة البيضاء الكثيفة

**المقادير**

- ٤ ملاعق طعام من الزبدة أو المارجرين
- ٤ ملاعق طعام من الدقيق
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار
- ١ كوب من الحليب السائل

الكمية كوب واحد

### طريقة التحضير

- تُذوّب الزبدة فوق نار هادئة ثم تضاف إليها سائر المقادير ما عدا الحليب.
- يُسخّن المزيج حتى تظهر الفقاقيع على سطحه.
- يرفع عن النار ويضاف إليه كوب الحليب تدريجياً مع التحريك المتواصل.
- يعاد المزيج إلى النار ويحَّرك حتى يتكاثف (مدة دقيقة أو دقيقتين).

❖❖❖

## الصلصة البيضاء الخفيفة

**المقادير**

- ١ ملعقة طعام من الزبدة أو المارجرين
- ١ ملعقة طعام من الدقيق
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار
- ١ كوب من الحليب

الكمية كوب واحد

### طريقة التحضير

- تُذَوَّب الزبدة فوق نار هادئة ثم تضاف إليها سائر المقادير ما عدا الحليب.
- يُسخَّن المزيج حتى تظهر الفقاقيع على سطحه.
- يرفع عن النار ويضاف إليه كوب الحليب تدريجياً مع التحريك المتواصل.
- يعاد المزيج إلى النار ويحركَّ حتى يتكاثف (مدة دقيقة أو دقيقتين).

❖❖❖



## الصلصة البيضاء بنكهة الكرافس والتوابل

**المقادير**

- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ¼ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ٣ ملاعق طعام من الدقيق
- ٢ كوبان من الحليب الدافئ
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ٣ عروق بقدونس
- ١ ملعقة طعام من الكرافس المفروم فرماً ناعماً
- رشة من مسحوق جوزة الطيب ورشة من الفلفل الأبيض

الكمية كوب ونصف الكوب



### طريقة التحضير

- في قدر سميكة القعر (لا يستعمل الألمنيوم في صنع الصلصة) تذاب الزبدة بالتدريج فوق نار خفيفة جداً.
- يضاف البصل المفروم إلى الزبدة ويحرك البصل حتى يذبل.

- يضاف الدقيق ويحرك الخليط بالشوكة حتى يتجانس.
- ترفع القدر عن النار وتضاف نصف كمية الحليب الدافئ إلى المزيج أثناء التحريك المستمر.
- تضاف بقية كمية الحليب ويخفق المزيج مدة ٣ دقائق.
- توضع القدر على النار ويضاف إليها التوابل والملح والخضار ويحرك المزيج بالملعقة الخشبية فوق النار الخفيفة مدة ٢٠ دقيقة.
- ترفع القدر عن النار ويصفى المزيج بمصفاة ناعمة.

### ملاحظة

تستعمل هذه الصلصة مع اللحوم أو الأسماك.

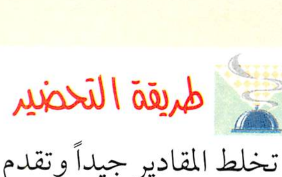


## صلصة التارتار

### المقادير

- ١ كوب من المايونيز
- ١ ملعقة طعام من كبيس الخيار المفروم ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من البصل المفروم ناعماً

الكمية كوب وربع الكوب

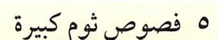


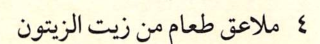


### طريقة التحضير

- تخلط المقادير جيداً وتقدم مع أطباق السمك.

## صلصة الثوم





### المقادير

- ٥ فصوص ثوم كبيرة
- ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٣ قطرات من الليمون الحامض
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ٣ ملاعق طعام من مسحوق النشا (كورن فلاور)
- ¾ ثلاثة أرباع الكوب من الماء

الكمية ٣/٤ كوب

### طريقة التحضير

- يذاب النشاء في الماء جيداً ثم يوضع في قدر ويوضع على النار الخفيفة ويحرك المزيج حتى يتكاثف ويغلي مدة ٣ دقائق.
- ترفع القدر عن النار ويترك مزيج النشا جانباً حتى يبرد.
- يدق الثوم مع الملح جيداً بمدقة الثوم.
- يوضع النشاء المطبوخ مع الثوم وعصير الليمون في الخلاّط الكهربائي ويطحن.
- أثناء خفق المزيج يضاف زيت الزيتون إلى خليط الثوم والنشاء بالتدريج أي بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الزيت في كل مرّة.
- يخفق المزيج حتى ينعم وينتفخ حتى يصبح مثل الكريم.
- تصب صلصة الثوم في طبق وتقدم مع اللحم المشويّ أو مع لحم الدجاج المشوي.

### ملاحظة

من الأفضل استعمال الصلصة بعد ساعة من تحضيرها حتى تتشرب نكهة الثوم.



## صلصة الجبن

**المقادير**

- ½ كوب مايونيز
- ½ كوب حليب سائل
- ½ كوب جبن شيدار مبشور
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور

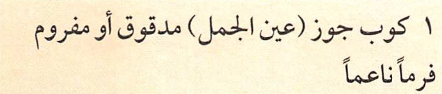
الكمية كوب ونصف الكوب

**طريقة التحضير**

- تخلط المقادير وتوضع على النار مدة ٥ دقائق حتى تسخن.
- قبل أن يغلي المزيج يرفع عن النار ويقدم مع السمك المشوي أو المسلوق.

## صلصة الجوز

**المقادير**



- ١ كوب جوز (عين الجمل) مدقوق أو مفروم فرماً ناعماً
- ٢ باقتان من الكزبرة الخضراء
- ½ كوب زيت
- ٤ فصوص ثوم
- ½ كوب من عصير الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف

الكمية كوب ونصف الكوب

**طريقة التحضير**

- تُفرم الكزبرة الخضراء فرماً ناعماً ثم تغسل وتصفى.
- يدق الثوم مع الملح ويضاف إلى الكزبرة الخضراء ويُقلّب بالزيت على نار متوسطة حتى تذبل الكزبرة.

- يضاف الجوز الناعم وعصير الحامض والفلفل الحرّيف إلى الكزبرة ويخلط.
- تقدم هذه الصلصة إلى جانب السمك المشوي.

## صلصة الخردل (المستردة)

**المقادير**

- ١ كوب من المايونيز
- ١ ملعقة طعام من الخردل الحرّيف

الكمية كوب

**طريقة التحضير**

- تخلط المقادير جيداً وتقدم مع السمك أو المحار.

## صلصة خضر خاصة بالمعكرونة

**المقادير**

- ١ كيلو باذنجان
- ٣ ملاعق طعام زيت زيتون
- ١/٤ كوب زبدة أو زيت نباتي
- ١ بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ فصّان من الثوم ، مفرومان
- ١ كيلو بندورة حمراء مقشرة ومفرومة ناعماً
- ١/٤ كوب خل
- ١/٢ كوب من الفلفل الأخضر الحلو المفروم
- رشة فلفل أسود ، رشة حبق

الكمية تكفي ٤ أشخاص

**طريقة التحضير**

- يقشر الباذنجان ويفرم ناعماً ثم ينثر عليه قليل من الملح ويترك جانباً في المصفاة مدة نصف ساعة ثم يجفف من الماء.
- يوضع الزيت في مقلاة ويحمّر الباذنجان المفروم على نار متوسطة الحرارة.
- يرفع الباذنجان من الزيت ويوضع البصل والثوم في المقلاة ويضاف إليهما زيت الزيتون.
- يحرك البصل والثوم على النار مدة ٥ دقائق ثم تضاف التوابل والملح والبندورة والفلفل الأخضر إلى المقلاة.
- يضاف الباذنجان إلى الخليط ويترك على النار الخفيفة مدة ١٠ دقائق.
- تقدم الصلصة ساخنة مع المعكرونة.

## صلصة خاصة بسلطة الخضار

**المقادير**

- ١/٤ كوب خل تفّاح
- ١/٤ كوب زيت زيتون
- ١/٢ كوب لبن جامد
- فص ثوم مهروس مع رشة ملح

الكمية كوب ونصف الكوب

**طريقة التحضير**

- تخلط المواد وتخفق ثم تصب فوق الخضار المعدّة للسلطة.

## الصلصة الدسمة

**المقادير**

- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من صلصة البيشامل المتوسطة الكثافة
- صفار بيضة واحدة
- ١/٢ كوب جبنة غرويير مبشورة
- ١/٤ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ١ ملعقة صغيرة من كل من الريحان (حبق) والصعتر الأخضر والخردل

الكمية كوبان

**طريقة التحضير**

- توضع الصلصة البيضاء في قدر سميكة القعر وتوضع على نار متوسطة الحرارة ويضاف إليها الجبن والخردل وتخلط المواد جيداً.
- يخفق صفار البيض مع ملعقتي طعام من الصلصة الساخنة ثم يضاف إلى بقية الصلصة وتحرك الصلصة على النار حتى تبدأ بالغليان.

- ترفع القدر عن النار وتصب فوق الخضار المراد خبزها في الفرن أو تدهن قطع الدجاج بالصلصة جيداً ثم تخبز في الفرن أو تشوى تحت الشوّاية.

## الصلصة الذهبية

### المقادير

١ كوب من الماء المغلي
٢ مكعبان من خلاصة الدجاج
رشة ملح
رشة بهار
٣ ملاعق طعام من المرق (الذي سال من لحم مشوي أو مطبوخ)
٣ ملاعق طعام من الدقيق
١ كوب من الحليب السائل
١/٢ ملعقة صغيرة من الخردل

الكمية كوبان

### طريقة التحضير

- تُخلط مكعّبات الدجاج مع الملح والماء المغلي حتى تذوب المكعبات تماماً، ثم يوضع المزيج جانباً ليبرد.
- في مقلاة كبيرة، يمزج الدقيق مع مرق اللحم والخردل على نار هادئة حتى تظهر الفقاقيع على سطح المزيج ويحمر قليلاً.
- عندها يضاف مزيج مرق الدجاج مع التحريك المتواصل.
- يضاف الحليب ويترك المزيج على النار حتى يغلي مع التحريك المتواصل.
- عندما تتخثّر الصلصة (مدة دقيقة أو دقيقتين)، ترفع عن النار.
- تقدم هذه الصلصة مع أطباق الروستو واللحم.

## صلصة الشواء (الباربكيو)

### المقادير

١ كوب من الكاتشاب (Ketchup)
١/٤ كوب من عصير الليمون الحامض
١ ملعقة طعام من الخردل
١ ١/٢ ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الملح
١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
١/٢ ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
١/٢ ملعقة صغيرة من صلصة التباسكو (الفلفل الحرّيف)
٢ فصّان من الثوم
٢ شريحتان من البصل

الكمية كوب ونصف الكوب

### طريقة التحضير

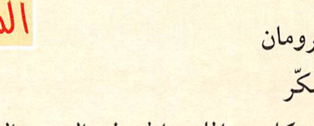
- توضع جميع المقادير ما عدا الثوم في الخلاّط الكهربائي وتخلط حتى يفرم البصل جيداً.
- يصب المزيج في مقلاة كبيرة ويضاف الثوم إليه ويوضع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق.
- يستعمل المزيج حالاً أو يحفظ في الثلاجة لحين استعماله.



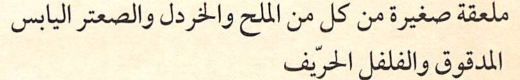
## صلصة الصعتر اليابس



المقادير



- ٣/٤ كوب زيت زيتون
- ١/٤ كوب خل
- ٢ فصان ثوم ، مفرومان
- ١ ملعقة صغيرة سكّر
- ١ ملعقة صغيرة من كل من الملح والخردل والصعتر اليابس المدقوق والفلفل الحرّيف



الكمية كوب واحد

### طريقة التحضير

- تخلط جميع المقادير جيداً وتغطى وتوضع في البراد وتترك مدة ٣ ساعات قبل استعمالها.

## صلصة طرطور الصنوبر



المقادير

- ١/٢ كوب صنوبر
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ كوب من عصير الحامض
- قطعة خبز إفرنجي (شريحة أو أكثر)
- ٣ فصوص ثوم مدقوقة

الكمية ٣/٤ كوب

### طريقة التحضير

- يُنقَع لُبّ الخبز الإفرنجي في الماء، ثم يعصر.
- يدق الثوم مع الملح.
- يدق الصنوبر أو يهرس ويضاف إليه الخبز المنقوع والثوم مع الملح وتخلط المواد جيداً.
- يضاف عصير الحامض ويخلط مع المواد السابقة ثم يُصفّى المزيج بمصفاة ناعمة.
- من الأفضل أن يكون المزيج لزجاً، فإذا كان كثيفاً أو جامداً يضاف إليه قليل من الماء أو عصير الحامض.
- تقدم صلصة طرطور الصنوبر مع السمك أو مع الكبة المقلية.

## صلصة الفطر الحرّيفة

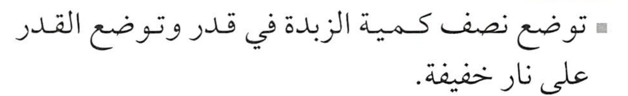
المقادير

- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب فطر مفروم
- ٣ ملاعق طعام زبدة
- ٥ حبات فلفل أسود غير مطحونة
- ١ ملعقة طعام كبيرة دقيق
- ١ ١/٤ كوب وربع الكوب حليب
- ١ ملعقة صغيرة فلفل حرّيف مفروم
- رشة ملح

الكمية كوب ونصف



## طريقة التحضير

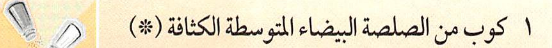


- توضع نصف كمية الزبدة في قدر وتوضع القدر على نار خفيفة.
- يضاف الفطر إلى الزبدة ويحرك على النار مدة ٤ دقائق.
- يضاف الفلفل المفروم والملح ويحرك الخليط.
- توضع بقية الزبدة في وعاء آخر وتذاب على نار خفيفة.
- يضاف الدقيق ويحرك، ثم يضاف الحليب بالتدريج إلى الدقيق مع التحريك المستمر حتى لا يتكتّل المزيج.
- بعد أن يغلي المزيج مدة ٣ دقائق تصفى الصلصة ويُنثر فوقها الفلفل الأسود المطحون (يُطحن عند التقديم).

❖❖❖

# صلصة الفطر مع الصلصة البيضاء

## المقادير



- ١ كوب من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة (*)
- ½ كوب من الفطر المعلّب، المصفّى
- ¼ كوب من الزبدة
- ١ ملعقة طعام من البصل المفروم

الكمية كوب ونصف الكوب تقريباً

## طريقة التحضير

- تحضر الصلصة البيضاء، ثم توضع جانباً.
- يلوّح الفطر والبصل في الزبدة حتى يذبل البصل.
- يرفع الفطر والبصل عن النار ويضافان إلى الصلصة البيضاء.



## المايونيز



**المقادير**

- ٢ صفار بيضتين (حرارتها من حرارة الغرفة)
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الخردل
- ١ كوب من زيت الزيتون
- ١/٢ ملعقة صغيرة من السكر الناعم
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة طعام من الخل
- ١ ملعقة طعام من عصير الليمون

الكمية كوب وربع الكوب



### طريقة التحضير

- يخلط عصير الحامض والخل في كوب.
- في وعاء يوضع صفار البيضتين ويخفقان بخفاقة اليد جيداً حتى يصبح لون المزيج أصفر فاتحاً.
- يضاف أثناء الخفق الملح والسكر والخردل ونصف ملعقة صغيرة من مزيج الحامض والخل.
- يضاف نصف كوب من زيت الزيتون إلى مزيج البيض نقطة نقطة أثناء الخفق المستمر حتى تنتهي كمية نصف الكوب.
- بعد أن يصبح المزيج كثيفاً تضاف كمية نصف الكوب الآخر من الزيت إلى المايونيز نقطة نقطة يتخللها بعض نقط من مزيج الخل والحامض حتى ينتهي الزيت والخل والحامض. وبذلك يصبح المايونيز لماعاً جامداً وأملس.

**ملاحظة**

ممكن إصلاح المايونيز المتخثّر ، وذلك بأن يخفق صفار بيضة واحدة ، ثم يضاف إلى المايونيز نقطة نقطة فيصبح المايونيز جامداً أملس .

## صلصة المايونيز بالبندورة

**المقادير**

- ١ كوب من المايونيز(*)
- ١/٤ كوب من صلصة البندورة المكثفة الجاهزة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ١ شريحة من الفلفل الأخضر
- بعض عروق البقدونس

الكمية كوب ونصف الكوب

### طريقة التحضير

- توضع جميع المقادير في الخلّاط الكهربائي وتُخلط حتى تفرم شريحة الفلفل جيداً.
- تقدم هذه الصلصة مع أطباق الخضر والسمك.

## صلصة المايونيز والبيض المسلوق

**المقادير**

- ١ كوب من المايونيز
- ١/٤ كوب عصير ليمون حامض
- ٢ بيضتان مسلوقتان ومفرومتان فرماً ناعماً
- ١ بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً
- ١/٤ كوب من المخلّل الكبيس مفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام خل ورشة ملح

الكمية كوبان



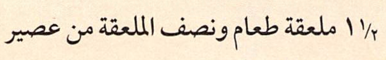
### طريقة التحضير

- يخلط عصير الحامض والخل والمايونيز جيداً.
- يضاف المخلل والبصل والبيض إلى المزيج، ويحرك الخليط ثم يُغطى ويوضع في البراد مدة ٣ ساعات قبل استعماله.

## الصلصة الهولندية - ١ -

**المقادير**

- ١/٢ كوب من الزبدة
- ١ ١/٢ ملعقة طعام ونصف الملعقة من عصير الليمون الحامض
- صفار ٣ بيضات
- ٤ ملاعق طعام من الماء المغلي
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار



الكمية كوب واحد



### طريقة التحضير

- في قدر مزدوجة (*)، يخفق صفار البيض فوق وعاء فيه ماء ساخن. عندما يبدأ الصفار بالتخثُّر تضاف ملعقة من الماء المغلي، ثم يخفق البيض وتكرر هذه العملية

حتى تضاف الملاعق الثلاث الأخرى من الماء المغلي، كلٌّ على حدة.

- تُذوَّب الزبدة على نار هادئة ثم يدفَّأ عصير الليمون الحامض قليلاً.
- يضاف عصير الليمون الدافئ إلى البيض، وترفع القدر عن النار ويُخفق المزيج بمخفق البيض.
- تضاف الزبدة المذوبة بدون التوقف عن الخفق.
- أخيراً تضاف التوابل ويُخفق المزيج حتى يصبح متخثراً.

## الصلصة الهولندية ـ ٢ـ

**المقادير**

صفار ٣ بيضات
٢ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
رشة فلفل حر (حرّيف)
١/٤ ملعقة صغيرة من الملح
١/٢ كوب من الزبدة

الكمية كوب واحد

**طريقة التحضير**

- تُذوّب الزبدة في مقلاة على نار هادئة حتى تظهر عليها الفقاقيع.
- توضع سائر المقادير في الخلاّطة الكهربائية وتُخلط على سرعة عالية مدة ٣ ثوان.
- تُضاف الزبدة المذوَّبة دفعة واحدة إلى المزيج دون توقيف الآلة، مدة دقيقة. عندها فقط توقف الآلة وتصبح الصلصة جاهزة.
- إذا كانت الصلصة كثيفة تضاف ملعقتا طعام من الماء الساخن وتخفق.

## زبدة بالثوم

**المقادير**

١/٤ كوب من الزبدة
٢ فصان من الثوم
رشة ملح

**طريقة التحضير**

- يدق الثوم والملح ثم يضاف الخليط إلى الزبدة وتخفق الزبدة، ثم تغلف بورق الألمنيوم وتشكل حسب الطلب وتترك في الثلاجة مدة ساعة قبل تقديمها.



## زبدة بالحامض

المقادير

- ¼ كوب من الزبدة
- ٢ ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض
- ٢ ملعقتان صغيرتان من البقدونس
- رشة ملح ورشة فلفل أسود

### طريقة التحضير

- تخفق الزبدة ويضاف إليها عصير الليمون بالتدريج ثم يضاف الملح والفلفل والبقدونس وتخفق الزبدة بالشوكة.
- تجمع الزبدة بالملعقة وتوضع على ورق الألمنيوم وتدحل على شكل عصا عريضة وتوضع في الثلاجة مدة ساعة قبل استعمالها لتأخذ الشكل المطلوب.
- تقطع الزبدة إلى شرائح رقيقة وتوضع فوق شريحة اللحم الساخن أو فوق شريحة السمك وتقدم.

## زبدة بالأعشاب




- ¼ كوب من الزبدة
- ٢ فصان من الثوم
- ١ ملعقة صغيرة من الحبق المفروم (ريحان)
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة من الصعتر الأخضر
- رشة من الملح




- يدق الثوم والملح والريحان والصعتر الأخضر حتى ينعم المزيج.
- تخفق الزبدة مع الفلفل الأسود ويضاف إليها مزيج التوابل والثوم وتخفق مرة أخرى.
- تغلف الزبدة بورق الألمنيوم وتشكل حسب الطلب، وتوضع في الثلاجة مدة ساعة قبل تقديمها.


المعجنات

## رقاق بالجبن والبيض

المقادير

١٨ رقاقة من رقاق الفايلو (Filo pastry)

٢ كوبان من الجبن الأبيض المبشور

١ كوب من جبن الفيتا Feta المبشور

١ كوب من الزبدة الذائبة

١ كوب من جبنة التشيدار Cheddar الصفراء المبشورة

¼ كوب حليب

٤ بيضات

١ كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

٢ ملعقتا طعام من الزبدة للحشو

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينقع الجبن الأبيض بالماء مدة ساعتين إذا كان مالحاً جداً. ثم يصفى من الماء قبل استعماله.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف.
- تقسم الرقائق إلى ثلاث مجموعات.
- تدهن صينية ٣٠ × ٣٥ سنتيمتراً بالزبدة. ثم توضع رقاقة فوق الصينية وتدهن بقليل من الزبدة بفرشاة خاصة ثم ينثر فوق الزبدة قليل من الحليب.
- توضع الرقاقة الثانية فوقها وتمسح بالزبدة والحليب وتعاد هذه الطريقة حتى تنتهي المجموعة الأولى.
- يخلط الجبن الأبيض والفيتا والتشيدار والبيض والبقدونس وملعقتا الزبدة بالشوكة جيداً.
- توضع نصف كمية خليط الحشو فوق الرقاق الذي في الصينية ويملس سطح الحشو.
- توضع الكمية الثانية،من الرقاق فوق الحشو بنفس الطريقة الأولى. أي تدهن كل رقاقة بقليل من الزبدة والحليب إلى أن تنتهي الكمية الثانية من الرقاق.
- تسكب بقية الحشو فوق الرقاق بالتساوي.
- توضع الكمية الثالثة من الرقاق فوق الحشو بنفس الطريقة المتبعة سابقاً.
- يدهن سطح الرقاق الأخير بالحليب والزبدة وتقسم إلى مربعات ثم تحمر الصينية في الفرن الحار مدة نصف ساعة.
- يقدم الرقاق ساخناً.

❖❖❖

## الرقاق بالسبانخ

المقادير

١٠ رقاقات فايلو (Filo pasty)

½ كوب زيت زيتون للرقاق

½ كيلو سبانخ

٣ ملاعق طعام من الحليب

١ كوب بصل مفروم فرماً ناعماً

½ كوب زيت زيتون

١ كوب جبنة بيضاء بلغارية مفرومة فرماً خشناً

٣ بيضات

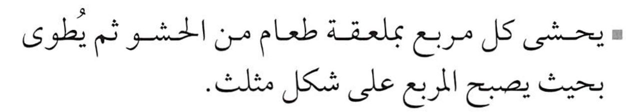
ملعقة صغيرة من الملح

رشة فلفل اسود ورشة بهار

الكمية عشرون رقاقة

### طريقة التحضير

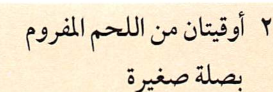
- يغسل السبانخ جيداً ويفرم فرماً ناعماً. ثم يعصر قليلاً باليد على دفعات ويوضع جانباً.
- ينقع الجبن في الماء البارد مدة ساعة ثم يصفى جيداً.
- يوضع الزيت على نار خفيفة ويحرك البصل على النار مدة ٥ دقائق. ثم يضاف الملح والتوابل إلى البصل ويحرك ثم يوضع جانباً ليبرد.
- يضاف البصل إلى السبانخ ويحرك جيداً. ثم يضاف الجبن والبيض والحليب وتخلط المواد بشوكة.
- تمد رقاقة على لوح رخامي ويمسح سطحها بقليل من الزيت ثم تقسم الرقاقة إلى أقسام حسب الطلب. وهكذا تقسم بقية الرقاقات.
- يسكب قليل من السبانخ فوق كل قطعة رقاقة وتلف الرقاقة حول الحشو مثل السيجارة أو تطوى على بعضها بشكل مربع.
- يمكن وضع ٨ رقاقات فوق بعضها البعض وتقسم إلى مربّعات (١١ × ١١ سنتيمتراً) بواسطة سكين حادة أو بمقص خاص بالمطبخ.



- يحشى كل مربع بملعقة طعام من الحشو ثم يُطوى بحيث يصبح المربع على شكل مثلث.
- تدهن صينية بالسمن وتصف المثلثات في الصينية.
- تخبز في الفرن الحار ٣٥٠ْ ف مدة ١٥ دقيقة وتقدم ساخنة.
- من الممكن أيضاً أن تبقى الرقاقات صحيحة وتصف فوق بعضها البعض ثم تُحشى بالحشو وتخبز في الفرن الحار بعد دهنها بالزيت أو السمن.

❖❖❖

## الرقاق باللحم



**المقادير**

- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم
- بصلة صغيرة
- ١/٤ كوب من الصنوبر
- ١/٢ كوب من السمن أو الزبدة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بهار ورشة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة من السمّاق أو ملعقة صغيرة من رِبّ الرمّان
- ١/٢ كوب من الجبن المبشور (غرويير)
- ١ ١/٢ أوقية ونصف الأوقية من الرقاق (يباع عند بائع الحلوى)
- ١/٢ كوب من السمن
- ١ كوب من الحليب

الكمية ٢٢ قطعة

**طريقة التحضير**

- يوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة ويضاف إليه الصنوبر المنقَّى من الأوساخ.
- يقلب الصنوبر حتى يحمرّ لونه قليلاً، ثم يرفع من المقلاة ويوضع جانباً.
- تقشَّر البصلة وتفرم فرماً ناعماً وتضاف إلى المقلاة.
- توضع المقلاة على النار ويحرّك البصل في الزيت حتى يذبل.
- يضاف اللحم المفروم والملح والبهار إلى المقلاة ويقلب على نار متوسطة مدة ١٥ دقيقة.
- ترفع المقلاة عن النار ويضاف السماق والجبن المبشور والصنوبر ويحرك الحشو جيداً.
- يخلط السمن والحليب في وعاء كبير.
- تدهن الصينية بكمية من مزيج الحليب والسمن، وتوضع دائرة من الرقاق فوق المزيج وتقسم إلى أربع قطع أو حسب الطلب.
- يدهن كل ربع من الرقاق بقليل من مزيج الزيت والسمن ويحشى حالاً بملعقة صغيرة من الحشو.
- تلف كل قطعة من الرقاق على هيئة سيجارة ثخينة أو حسب الطلب.
- ترتّب القطع في صينية مدهونة بقليل من السمن وتوضع في فرن ساخن وتترك مدة ٢٠ دقيقة أو حتى تحمرّ قليلاً.
- تقدم ساخنة.



❖❖❖

## الرقاق بالجبن

**المقادير**

- ٢ أوقيتان من الجبن الأبيض
- ١/٢ باقة بقدونس مفرومة فرماً ناعماً
- ١/٢ كوب من جبن الغرويير المبشور
- ١/٢ ١ أوقية ونصف الأوقية من الرقاق (يباع عند بائع الحلوى)
- ١/٢ كوب زبدة أو سمن
- ١/٢ كوب من الحليب

الكمية ٢٢ قطعة

**طريقة التحضير**

- يبشر الجبن الأبيض ويضاف البقدونس إليه ويحرّك.



- يضاف الجبن الغروييـر المبشـور إلى الخليط السـابق ويحرّك الخليط جيداً.
- يوضع السمن والحليب في وعاء كبير ويحركان جيداً.
- تحشى الرقاق بالجبن بنفس الطريقة التي تحشى بها الرقاق باللحم.
- توضع الصينية في فرن ساخن وتترك حتى تحمرّ قليلاً.
- تؤكل ساخنة.

❖❖❖

## لحم بالعجين (المرقوق)

### المقادير

١ كوب من الدقيق
½ ملعقة صغيرة من الملح
١ بيضة مخفوقة
٢ ملعقتا طعام من الزيت
٣ قطرات من عصير الليمون الحامض
٥ ملاعق طعام من الماء الدافئ
١ كوب من الزيت أو السمن للرق
حشو اللحم أو الجبن*

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يخلط الدقيق والملح وتُعمل حُفرة في وسط الدقيق.
- يصب الماء والبيضة وعصير الحامض وملعقتا طعام من الزيت في الحفرة ويخلط الدقيق وبقية المواد حتى يصبح كتلة متماسكة.
- يعجن العجين مدة ٥ دقائق حتى يصبح متجانساً ويترك جانباً.
- يوضع الزيت في صينية ويقسم العجين إلى قطع بحجم حبة الجوز ويُصف في الزيت الذي في الصينية. تغطى الصينية بقطعة من القماش وتترك جانباً مدة نصف ساعة.
- يمسح سطح رف رخامي بقليل من الزيت وتُرق فوقه قطعة العجين بباطن الكفّين من الداخل إلى الخارج بالتدريج إلى أن يصبح رغيفاً.
- يدهن الرغيف بالزيت ويرق بباطن الكفين بخفة من الداخل إلى الخارج حتى يصبح دائرة رفيعة وشفافة.
- تدهن الرقاقة بالزيت وتطوى حافة الدائرة إلى الداخل حتى يصبح شكلها مربعاً أو مستطيلاً.

- يحشى المربع بالحشو (اللحم أو الجبن) (*).
- يطوى طرفا المستطيل أو المربع المتقابلان مسافة سنتيمتر واحد ثم يطوي المستطيل ليغطي الحشو.
- تصف القطع في صينية خاصة بالفرن ويخبز اللحم بالعجين في الفرن الحار مدة ١٥ دقيقة أو حتى تتحمر طبقات اللحم بالعجين.
- يُقدم ساخناً مع اللبن الزبادي أو سلطة الخضار.

## عجين البوريك

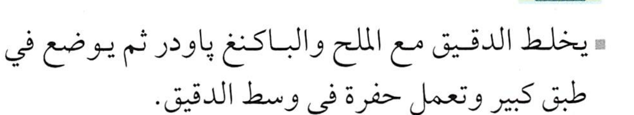


المقادير

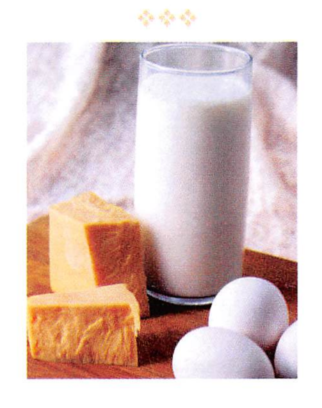
- ٢ كوبان من الدقيق
- ٧ ملاعق طعام من الزبدة المثلجة
- ١/٣ كوب حليب سائل
- بيضة
- رشة ملح
- ١ ملعقة صغيرة من الباكنغ باودر

الكمية نصف كيلو عجين

### طريقة التحضير



- يخلط الدقيق مع الملح والباكنغ باودر ثم يوضع في طبق كبير وتعمل حفرة في وسط الدقيق.
- يوضع في الحفرة البيض والحليب والزبدة ويخلط الدقيق وبقية المقادير. ثم يعجن بانتباه حتى يصبح العجين متجانساً لا يلتصق باليدين.
- يغطى العجين بقطعة قماش رطبة ويوضع في الثلاجة مدة ساعة أو ساعتين قبل أن يرق للإستعمال.
- يحشى هذا العجين باللحم المفروم أو الجبن.



## عجين السنبوسك



المقادير

- ٢ كوبان من الدقيق الخاص بالرق
- ٧ ملاعق طعام من الزبدة الذائبة
- ١/٣ كوب ماء
- بيضة واحدة
- رشة ملح

### طريقة التحضير



- ينخل الدقيق والملح ويعمل حفرة في وسط الدقيق.
- يوضع الماء والبيضة وملعقتا الزبدة في وسط الحفرة.
- يخلط الدقيق والماء والبيضة بطرف الأصابع ثم يعجن بخفَّة ويغطى بورق مشمع ويترك جانباً مدة نصف ساعة.
- يرق العجين بالشوبك «المرقاق» إلى سماكة إنش واحد (٢ ١/٢ سمنتيمتر).
- يدهن العجين بثلاث ملاعق من الزبدة الذائبة ويقسم إلى ثلاث قطع.
- توضع القطع الثلاث فوق بعضها البعض وترق مرة ثانية كي تلتصق ببعضها البعض وتصبح سماكتها إنشاً واحداً (٢ ١/٢ سنتيمتر).
- تعاد الكرَّة وتدهن العجينة ببقية الزبدة ثم تقسم إلى ثلاث مربَّعات أو مثلَّثات وتوضع القطعة الواحدة فوق الأخرى.
- ترق القطع مرة أخيرة إلى سماكة إصبع ثم تكوَّر وتغطى بورق مشمع وتترك في الثلاجة.
- يقسم العجين إلى كرات بحجم البيضة.
- ينثر قليل من دقيق الذرة فوق الرف وترق كرة العجين إلى رغيف رقيق.
- تقسم دائرة العجين إلى نصفين ويقسم كل نصف دائرة إلى ٥ أو ٧ مثلثات برسم خطوط بطرف السكين من نقطة الوسط في المحيط إلى طرف الدائرة.
- تُحشى كل قاعدة مثلث بالحشو ثم تُلف على بعضها مثل السيجارة.
- تحمَّر القطع في الزيت الحار حتى تحمرّ وتقدم.



- من الممكن دهن اللفائف بالزيت أو الزبدة ثم خبزها في الفرن الحار.
- من الممكن أن يرق عجين السنبوسك إلى رقائق وذلك برق كرة العجين إلى رغيف رقيق ثم تمسح الأصابع بدقيق الذرة وتُدخل تحت العجين الرقيق ويسحب بانتباه من وسط الرقاقة إلى الخارج حتى يصبح بكثافة القماش الشفَّاف.

## السنبوسك باللحم

المقادير

عجين السنبوسك
٢ أوقيتا لحم مفروم
٢ أوقيتا جبن بلغاري مبشور
١ بصلة مفرومة ناعماً
٢ ملعقتا طعام بقدونس مفروم
¼ كوب زيت أو زبدة
رشة بهار ورشة قرفة وجوزة الطيب
ملح حسب الطلب



### طريقة التحضير

- يحمّر البصل بالزيت مدة دقيقتين ثم يضاف اللحم إلى البصل وتقلَّب المواد على النار مدة ١٠ دقائق.
- تضاف التوابل والملح إلى اللحم ويترك الحشو ليبرد.
- يضاف الجبن المبشور إلى اللحم ويخلط ثم يستعمل لحشو السنبوسك.

## السنبوسك بالجبن

المقادير

عجين السنبوسك
١ كوب من الجبن الأبيض المبشور
½ كوب بقدونس مفروم
١ ملعقة صغيرة من عصير ليمونة حامضة
½ كوب جبن غروبير مبشور

الكمية كوب وربع الكوب



### طريقة التحضير

- تخلط المقادير جيداً ويحشى بها العجين



# فطائر بالسبانخ




٦ أكواب من الدقيق العادي

١½ كوب ونصف الكوب من الحليب السائل

كوب من الماء

½ كوب من الزيت النباتي

½ ملعقة صغيرة من الملح

¼ كوب ماء لبل اليدين أثناء العجن

**الحشو**

٢ كيلو من السبانخ الطازج

١٠ بصلات

⅓ كوب من السماق

⅓ كوب من عصير الليمون الحامض

⅓ كوب من زيت الزيتون

٢ ملعقتا طعام من الملح

الكمية ٧٠ قطعة صغيرة

## طريقة التحضير

- ينخل الدقيق والملح فوق رف رخامي.
- تعمل حفرة في وسط الدقيق وتصب السوائل فيها وتخلط السوائل بالتدريج.
- يعجن العجين جيداً مدة ١٠ دقائق وتبل اليدان بالماء أثناء العجن حتى يصبح العجين كتلة ملساء لا تلتصق بالرف.
- تترك العجين مغطاة جانباً مدة ساعة.
- في هذه الأثناء تنقّى الأوراق الصفراء من السبانخ ويفرم السبانخ فرماً ناعماً.
- يغسل السبانخ عدة مرات حتى يتخلص من الرمال ثم يصفَّى.
- يقشَّر البصل ويفرم فرماً ناعماً.
- يضاف الملح إلى البصل كي يذبل ويترك جانباً مدة ٥ دقائق.
- يعصر السبانخ لتزول عصارته الحادة بالضغط عليه بين الكفين جيداً ثم يوضع في إناء.



- يعصر البصل المفروم كما عصر السبانخ ويضاف إلى السبانخ ويحرك الخليط جيداً.
- يضاف السمَّاق ويحرك خليط السبانخ ثم يصب الزيت وعصير الحامض فوق الخليط ويحرك الخليط جيداً.
- يضاف قليل من الملح إلى خليط السبانخ إذا كان الحشو حلوَ الطعم.
- تقطع العجينة إلى كرات كبيرة وتدحرج على سطح الرفّ حتى تصبح ملساء كرويَّة الشكل.
- ينثر قليل من الدقيق على الرفّ وترق كرات العجين فوق الدقيق كل واحدة على حدة حتى تصبح مثل رغيف سماكته ٢ مليمتر أي بسماكة ورقة الكرتون الرقيق.
- يقسَّم الرغيف إلى مربعات صغيرة (حسب الذوق) طول المربع الواحد ٩ سنتيمترات.
- توضع ملعقة طعام من حشو السبانخ في وسط كل مربَّع ثم تجذب أطراف المربع إلى الوسط.
- تصف الفطائر في الصواني المدهونة بالزيت وتوضع في فرن ساخن حرارته ٣٥٠° ف مدة ٢٠ دقيقة.
- تقدم الفطائر باردة.

## عجين الصفيحة (١)

المقادير

- ٦ أكواب من الدقيق الخاص بالرق
- ١¾ كوب من الحليب الدافئ
- ½ كوب من زيت الزيتون
- ٤ ملاعق صغيرة من حبيبات الخميرة مذوَّبة في كوب ماء دافئ
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من الماء الدافئ لبلّ اليدين أثناء العجن

الكمية ٢٥ قرصاً (بحجم صحن الشاي)



### طريقة التحضير

- تذوَّب الخميرة في الماء وتترك جانباً.
- ينخل الدقيق فوق لوح خشبي أو فوق رف رخامي سطحه مستو.
- يخلط الدقيق والملح جيداً، ثم تعمل حفرة كبيرة في وسطه.
- يخلط الدقيق مع السوائل بأطراف الأصابع ثم يعجن باليدين جيداً.
- يعجن الدقيق ويدعك ويقلب فوق بعضه البعض مدة ١٠ دقائق. وتبلّ اليدان بالماء إذا احتاج العجين إلى ذلك، حتى يصبح العجين كتلة واحدة ملساء لا تلتصق بالرف.
- يدهن سطح العجين بقليل من الزيت ويوضع في وعاء كبير، ويغطى الوعاء بقطعة قماش ويترك جانباً في مكان دافئ حتى يختمر العجين أو حتى يتضاعف حجمه.
- يعجن العجين مرة ثانية مدة دقيقتين ويقسم إلى كُرات صغيرة بحجم البيضة وتغطّى الكرات بقطعة قماش حتى لا يجف العجين.

**ملاحظة**

تعتمد كمية الماء المطلوب للعجين على جفاف الدقيق ونوعه .

❖❖❖

## عجين الصفيحة (٢)

المقادير

- ٤ أكواب من الدقيق العادي
- بيضة
- ١ كوب ماء دافئ
- ¼ كوب زيت
- ٢ حبتا بطاطا متوسطة مسلوقة جيداً ومطحونة
- ٢ ملعقتا طعام من حبيبات الخميرة
- ¼ كوب ماء دافئ لبل اليدين أثناء العجن

### طريقة التحضير

- تتبّع إرشادات عجين الصفيحة (١)

❖❖❖





## الصفيحة باللحم والصنوبر

### المقادير

عجين الصفيحة (١)

**الحشو**

- ٤ بصلات كبيرة
- ١/٢ كيلو لحم هبرة مع الدهن ، مفروم فرماً ناعماً
- ١/٢ كوب سمن أو زيت نباتي
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة
- رشة من الفلفل الأسود
- ٣/٤ كوب من اللبن الزبادي
- ٢ ملعقتا طعام من الطحينة
- ٢ ملعقتا طعام من الخلّ
- ١/٢ كوب من الصنوبر
- ٥ حبات بندورة حمراء ، جامدة

الكمية ٢٥ قرصاً

### طريقة التحضير

- يفرم البصل فرماً ناعماً بعد تقشيره، ثم يوضع السمن في مقلاة كبيرة ويضاف إليه البصل المفروم.
- توضع المقلاة على نار متوسطة ويقلب البصل قليلاً. ثم يضاف اللحم المفروم إلى البصل ويحرّك على النار مدة دقيقتين فقط.
- تضاف التوابل والملح إلى اللحم المفروم.
- تغسل حبات البندورة وتنزع بذورها وتفرم فرماً ناعماً بالسكين الحادة.
- تضاف الطحينة والخل إلى اللبن الرائب ويخلط المزيج ثم يضاف إلى البندورة المفرومة ويحرّك الخليط جيداً.
- يضاف اللحم والبصل إلى خليط البندورة والطحينة ويحرك.
- تعد الصواني الخاصة بالفرن ويدهن قعرها بقليل من الزيت.

- ينثر قليل من الدقيق فوق الرف وترق كرات العجين كل واحدة على حدة بهيئة رغيف صغير أو بحجم صحن الشاي الصغير وتصف في الصواني. ويجب أن تكون سماكة الواحدة نصف سنتيمتر.
- يحشى وسط كل دائرة بملء ملعقتي طعام من الحشو المعدّ له. ويزيَّن كل قرص ببعض حبات الصنوبر.
- تترك الأقراص المرتبة في الصواني مدة نصف ساعة بعد حشوها في مكان دافئ حتى تختمر.
- في هذه الأثناء يحمى الفرن إلى درجة ٤٥٠° ف قبل بدء الخبز بربع ساعة.
- توضع الصواني في الفرن الساخن وتبقى في الفرن مدة ١٥ دقيقة أو حتى تحمّر قليلاً.
- ترفع من الفرن وتؤكل ساخنة إلى جانب اللبن الرائب.

❖❖❖

## فطائر بالبطاطا

**المقادير**

**الحشو**

- ١ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ½ كوب زيت نباتي
- ½ كيلو من اللحم المفروم ناعماً
- ٢ ملعقتا طعام من جبن الحلّوم المبشور
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ملح حسب الذوق
- رشة فلفل أسود ورشة قرفة

**العجين**

- ٢ كوبان من الدقيق
- ¾ الكوب من البطاطا المسلوقة والمهروسة
- ٢ بيضتان
- ١ ملعقة صغيرة من الباكنغ باودر
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب زيت أو زبدة
- ١ كوب من الماء

الكمية تكفي ٥ أشخاص



### طريقة التحضير

- يخلط الدقيق والملح والباكنغ باوردر.
- يضاف الزيت والبيض إلى البطاطا المهروسة ويحرك الخليط.
- يضاف خليط الدقيق إلى خليط البطاطا ويعجن.
- يضاف قليل من الماء أثناء العجن حتى يتماسك العجين ويكون جامداً.
- يغطى العجين ويوضع في الثلاجة.
- في هذه الأثناء يوضع الزيت في مقلاة كبيرة وتوضع على النار.
- يضاف البصل المفروم إلى الزيت ويقلب على النار حتى يذبل.
- يضاف اللحم المفروم إلى البصل ويقلب على النار مدة ٥ دقائق.
- تضاف التوابل والملح إلى اللحم ويقلب.
- بعد أن يبرد الحشو يضاف إليه البقدونس المفروم والجبن المفروم ويقلَّب الخليط.
- ينثر قليل من الدقيق على رفّ رخامي ثم ترق العجينة إلى سماكة نصف سنتيمتر.
- يقسم العجين إلى مربعات ٧ × ٧ سنتيمتر.
- يوضع الحشو فوق طرف المربع.
- ترطّب أطراف المربع بالماء ثم يطوى طرف المربع فوق الحشو.
- يضغط على أطراف المربع حتى يلتصق العجين.
- تصف الفطائر في صينية مدهونة بالزيت.
- تخفق بيضة مع ملعقة صغيرة من الخل ويدهن وجه الفطائر بالبيض بواسطة فرشاة خاصة بالمطبخ.
- تخبز الفطائر في الفرن الحار حتى يصبح لونها ذهبياً (١٥ـــ٢٠ دقيقة).
- تقدم الفطائر حالاً.

❖❖❖

## الكرواسان Croissants

### المقادير

- ٤ ١/٤ أربع ملاعق صغيرة وربع الملعقة من حبيبات الخميرة الجافة
- ٢ ١/٢ ملعقتان صغيرتان وربع الملعقة من الماء الدافئ
- ٥ ملاعق صغيرة من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢ ١/٤ ملعقتان صغيرتان وربع الملعقة من الحليب
- ١ ١/٢ ملعقة طعام ونصف الملعقة من الزبدة
- ١/٤ كوب من الحليب
- ١ ٣/٤ كوب وثلاثة أرباع الكوب من الدقيق
- ١/٢ كوب من الزبدة
- بيضة صغيرة مخفوقة

الكمية ١٥ كرواسان



### طريقة التحضير

- تذوَّب الخميرة بالماء الدافئ. ويخلط السكر والملح مع ملعقتي طعام من الحليب في وعاء آخر.
- توضع ملعقة طعام ونصف الملعقة من الزبدة ونصف كوب من الماء ونصف كوب من الحليب في وعاء على النار حتى يدفأ المزيج.
- يوضع الدقيق في وعاء الخلاطة الكهربائية الكبير ويضاف إليه مزيج السكر ويخلط على سرعة خفيفة.
- تضاعف سرعة الخلاطة قليلاً ويضاف إلى الدقيق والسكر، مزيج الزبدة الدافئ وتخلط المواد مدة دقيقة، ثم يضاف مزيج الخميرة.
- تكون العجينة في هذا الوقت خفيفة ودافئة. فيغطّى الوعاء مدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمها.
- توضع العجينة في وعاء مسطح عليه قليل من الدقيق وتمد في قعره حتى تصبح مستوية. ثم توضع العجينة في الثلاجة مدة ٣٠ دقيقة.
- توضع العجينة على لوح خشبي أو رف رخامي عليه قليل من الدقيق وترق على شكل مستطيل.
- تقطع نصف كمية الزبدة إلى قطع صغيرة وتوضع بالتساوي على ثلثي مساحة العجينة.



- يطوى المستطيل ثلاث طيّات ويبدأ الطيّ من الجهة التي لا تحتوي على الزبدة.
- ترق العجينة ثم تطوى ثلاث طيَّات مرة أخرى.
- يعاد وضع العجينة في الثلاجة بعد أن تُغلف بورق الألمنيوم وتترك مدة ساعة.
- ترق العجينة مرة أخرى إلى مستطيل وتوضع كمية الزبدة الباقية على ثلثي مساحة العجينة وتطوى كما هو مذكور أعلاه.
- عند طيّ العجينة إلى ثلاث طيات ترق العجينة مرة أخرى على شكل مستطيل (٢٠ × ٢٥ سنتم).
- تعاد العجينة إلى الثلاجة بعد أن تغلف بورق الألمنيوم وتترك مدة ساعة أخرى.
- ينثر دقيق فوق الرف.
- يقسم العجين إلى قسمين ويرق كل قسم إلى دائرة سماكتها بسماكة ورق الكرتون.
- تقسم الدائرة إلى مثلثات من نقطة الوسط باتجاه المحيط بحيث تكون قاعدة المثلث عشرة سنتيمترات وطول ضلعه ١٤ سنتيمتراً.
- يلف كل مثلث على نفسه ابتداءً من القاعدة وانتهاءً برأس المثلث.
- يضغط طرفا المثلث إلى الداخل قليلاً فيصبح كشكل حدوة الحصان.
- توضع الكرواسان على صينية كبيرة مدهونة بالزبدة بحيث تكون كل كرواسان بعيدة قليلاً عن الأخرى.
- تغطى الصينية وتترك جانباً مدة ساعة.
- يحمى الفرن إلى درجة ٤٧٥° ف.
- توضع الصينية في الفرن بعد أن تدهن كل كرواسان بقليل من مزيج البيضة المخفوقة.
- بعد ٣ دقائق تخفّف حرارة الفرن إلى ٤٠٠° ف وتترك الكراوسان لتخبز مدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون.

**ملاحظة**

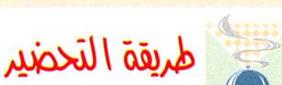
من المستحسن ترك العجين يرتاح مدة ١٢ ساعة في الثلاجة قبل استعماله .

## الكرواسان بالصعتر



**المقادير**

- عجينة الكرواسان (*)
- ٤ ملاعق كبيرة من الصعتر المتبَّل
- ½ كوب من زيت الزيتون



**طريقة التحضير**

- تتبع نفس طريقة الكرواسان.
- قبل أن يلف المثلث على شكل هلال تدهن بمزيج الزيت والصعتر ثم تتبع طريقة خبز الكرواسان.



## الكرواسان بالجبنة



**المقادير**

- عجينة الكرواسان (*)
- ½ كوب من جبنة الغروبير المبشورة
- ½ كوب من الجبنة البيضاء

**طريقة التحضير**

- تعد بالطريقة السابقة نفسها ولكن يستعاض عن الصعتر بخليط الجبنة المبشورة.



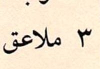


## رُزم العجين بالخضار والجبن

المقادير

**العجين**

- ٣ بيضات مخفوقة
- ٢/٣ ثلثا كوب من الدقيق
- رشة ملح ورشة فلفل أسود
- ١ كوب من الحيب



**الحشو**

- ١ كوب من الجبن المبشور (غروبير)
- ٣ ملاعق طعام من الدقيق
- ٣ بيضات مخفوقة
- ١/٢ كوب من أوراق السبانخ المفرومة
- ١ كوب من الفطر المفروم
- شرائح من اللحم المحمَّر
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أسود ورشة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة من الخل
- زيت للقلي
- صينية خاصة بقوالب البريوش Muffin pan

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يحضر العجين فيخلط الدقيق والبيض والملح والحليب ويخفق المزيج، ثم يترك جانباً مدة نصف ساعة.
- تخلط مواد الحشو جميعها جيداً باستثناء شرائح اللحم المحمَّر.
- توضع مقلاة سميكة القعر قطرها ٢٠ سنتيمتراً على النار المتوسطة الحرارة.
- يدهن قعر المقلاة الحارة بقليل من الزيت بواسطة قطعة من القطن ثم تصب ملعقتا طعام من العجين في المقلاة وتحرك المقلاة وتدوَّر بحيث يغطي العجين قعر المقلاة بالتساوي ويشكل رغيفاً.
- يرفع الرغيف بعد أن يجف من المقلاة ويوضع داخل قالب من قوالب صينية البريوش بحيث يأخذ شكل القالب.
- تعاد الكرَّة حتى ينتهي العجين وتوضع الأرغفة في القوالب.
- يصب الحشو داخل الأرغفة بالتساوي.
- تخبز الصينية في الفرن الحار ٤٠٠ْ ف مدة ١٥ دقيقة ثم ترفع قوالب العجين المحشوة من الصينية وتزين بشرائح اللحم المحمّر وتصف في الطبق وتقدم.

❖❖❖

## لفائف العجين (Crêpes) بالصلصة

المقادير

**العجين**

- ٤ بيضات
- ١ كوب من الحليب
- ١ كوب من الماء
- ٢ كوبان من الدقيق
- ١ ملعقة طعام من الزيت
- رشة ملح

**الحشو**

- ١/٢ كيلو من الجبن الأبيض
- ١ كوب من جبن الغروبير المفروم
- ١/٣ كوب من جبن الشيدار المفروم Cheddar
- ٢ بيضتان مخفوقتان
- ١ كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- ١ ملعقة صغيرة من الخل

**الصلصة**

- ١ كيلو من البندورة الحمراء
- ١/٢ كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ١/٣ كوب من زيت الزيتون
- ١/٤ كوب من صلصة البندورة الجاهزة (المعلَّبة)
- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من السكر
- ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من مسحوق الصعتر والحبق
- رشة فلفل أسود ورشة قرفة
- ٢ فصان من الثوم

الكمية تكفي ١٠ أشخاص



## طريقة التحضير

- تقشر البندورة وتفرم.
- يوضع الزيت في قدر ويحمّر البصل والثوم مدة ٣ دقائق ثم تضاف البندورة المفرومة مع صلصة البندورة والملح والسكر والحبق وبقية المواد ويحرك المزيج على النار.
- يضاف كوب ونصف الكوب من الماء إلى البندورة ويحرك المزيج على النار مدة ربع ساعة.
- يحضر العجين فيخفق البيض والدقيق والملح مع الماء والحليب والزيت حتى ينعم المزيج (مدة ٥ دقائق) ثم يغطى العجين ويترك جانباً مدة نصف ساعة.
- توضع مقلاة صغيرة قطرها ٢٠ سنتيمتراً على النار، بعد مسحها بقطعة من القطن مغموسة بقليل من الزيت.
- تصب ملعقة طعام كبيرة من العجين في المقلاة وتدور على النار بخفة وبسرعة حتى يغطي العجين قعر المقلاة.
- عندما يجف سطح العجين يقلب الرغيف فوق الشبك السلكي.
- تمسح المقلاة بقطعة القطن المغموسة بالزيت في كل مرة يخبز فيها الرغيف إلى أن تنتهي كمية العجين.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف.
- تخلط جميع مقادير الحشو جيداً.
- يحشى كل رغيف بملعقتي طعام من الحشو ويلف الرغيف على بعضه مثل السيجارة.
- تصف الأرغفة في طبق خاص بالفرن.
- تصب صلصة البندورة فوق لفائف الجبن ثم ينثر جبن الغروييرالمبشور على سطح البندورة.
- تخبز اللفائف في الفرن الحار ٤٠٠° ف مدة ربع ساعة.

## لفائف العجين بالسبانخ

**المقادير**

٣ بيضات
١ كوب من الحليب السائل
١ كوب من الماء
١½ كوب ونصف الكوب من الدقيق
رشة ملح ورشة فلفل أسود
٢ ملعقتا طعام من الزيت النباتي
٢ كوبان من صلصة البندورة(*)

**الحشو**

١ كيلو من السبانخ
١ كوب من الصلصة البيضاء(*)
½ كوب من جبن الغروييير المبشور
رشة من كل من جوزة الطيب ، الفلفل الأسود والملح

الكمية تكفي ٨ أشخاص



### طريقة التحضير

- يخفق البيض والحليب والماء جيداً.
- يضاف الدقيق والملح والفلفل والزيت إلى البيض ويخفق المزيج جيداً ويترك جانباً مدة ساعة بعد تغطيته جيداً.
- تملأ القدر إلى نصفها بالماء وتوضع على النار.
- يفرم السبانخ بعد أن ينقى من العروق الصفراء ويغسل جيداً.
- يصفى السبانخ ويوضع في الماء الغالي ويحرك مدة ٣ دقائق ثم يصفى ثانية ويعصر باليد بعد أن يبرد.
- تضاف الصلصة البيضاء والجبن ورشة ملح ورشة فلفل أسود إلى السبانخ ويحرك الخليط جيداً.
- توضع مقلاة سميكة القعر قطرها ٢٠ سنتمتراً على النار.
- تصب ملعقة طعام كبيرة من العجين في المقلاة وتدوَّر المقلاة بسرعة فوق النار حتى يغطي العجين قعر المقلاة.
- تترك المقلاة على النار حتى يجف سطح العجين دون أن يحمَّر.
- يقلب الرغيف فوق شبك سلكي حتى يبرد وهكذا يخبز العجين ويصف على الرف حتى يبرد.
- يحشى كل رغيف بقليل من حشو السبانخ ويلف الرغيف على بعضه مثل السيجارة.
- تصف لفائف العجين والسبانخ في طبق كبير خاص بالفرن.
- تُصب صلصة البندورة بالتساوي فوق اللفائف وينثر ربع كوب من الجبن فوق البندورة ويخبز في الفرن الحار مدة ٢٠ دقيقة.
- يقدم ساخناً.



# شيشبرك

المقادير

**العجين**

- ٢ كوبان من الدقيق العادي
- ١ كوب من الحليب السائل
- رشة ملح
- ١ كوب من الدقيق للرقّ

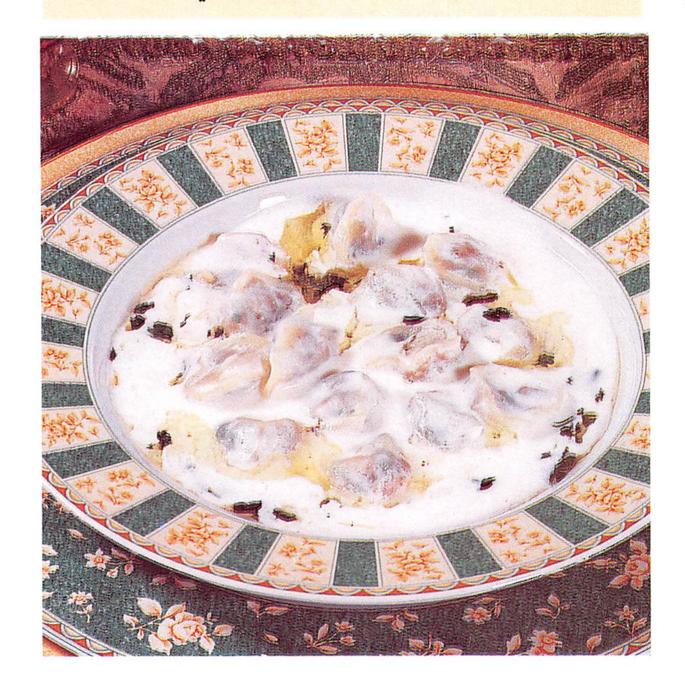
**الحشو**

- ½ كيلو من لحم الضأن المفروم فرماً ناعماً
- ٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- ½ كوب من السمن أو الزبدة
- ¼ كوب من الصنوبر
- رشة بهار ورشة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

**اللبن المطبوخ**

- ١ كيلو من اللبن الزبادي
- ٢ ملعقتا طعام من النشاء مذوَّبة في نصف كوب من الماء
- بيضة واحدة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٣ فصوص ثوم
- ١ ملعقة طعام من النعناع اليابس أو باقة كزبرة خضراء
- ¼ كوب من الزبدة لقلي الكزبرة الخضراء

**الكمية تكفي ١٠ أشخاص**



## طريقة التحضير

- ينخل الدقيق مع الملح والحليب حتى يصبح عجيناً.
- يعجن العجين مدة ١٠ دقائق وإذا كان العجين جامداً جداً يستحسن بلُّ اليدين بالماء أثناء العجن حتى يصبح العجين طرياً.
- يترك العجين جانباً في الثلاجة مدة نصف ساعة.
- يوضع السمن أو الزبدة في مقلاة على النار ويحمّر الصنوبر قليلاً ثم يرفع الصنوبر من الزبدة بملعقة كثيرة الثقوب.
- يوضع اللحم المفروم والبصل المفروم في نفس كمية الزبدة.
- تضاف التوابل والملح إلى اللحم المفروم ويحرك اللحم على النار مدة ١٥ دقيقة.
- يرفع اللحم والبصل عن النار ويضاف إليهما الصنوبر وتخلط المواد ثم يضاف البقدونس المفروم إلى الخليط ويحرك جيداً.
- يرق العجين على رف رخامي عليه قليل من الدقيق، حتى يصبح العجين بسماكة ورقة عادية.
- يقسم العجين بفوهة فنجان القهوة إلى دوائر صغيرة قطرها (٤ سنتم).
- تحشى كل دائرة بملعقة صغيرة من الحشو وتثنى إلى نصفين وتطبّق بالشدّ على أطراف العجين.
- ينثر كوب الدقيق على صينية وتوضع الدوائر المحشوة فوق الدقيق حتى لا تلتصق الواحدة بالأخرى.
- يطبخ اللبن (*) وأثناء غليانه على النار تضاف دوائر الشيشبرك إلى اللبن الواحدة تلو الأخرى.
- يترك اللبن على النار مدة ١٠ دقائق أخرى.
- يدق الثوم والنعناع اليابس ويضاف إلى اللبن قبل أن يقدم بدقيقة.
- وفي حال استعمال الكزبرة الخضراء، تفرم الكزبرة بعد غسلها ثم يدق الثوم ويضاف إلى الكزبرة الخضراء ويلوَّح الخليط على النار بربع كوب من الزبدة.
- تضاف الكزبرة الخضراء إلى اللبن قبل سكبه.
- يقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.

## عجين الپاف

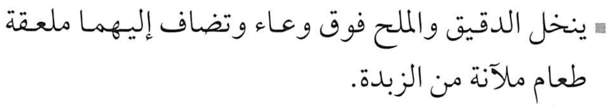
المقادير

- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الدقيق (النوع الجيّد)
- رشة ملح
- ٣/٤ كوب من الزبدة
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- ١/٢ كوب من الماء المثلّج

**الكمية تكفي ٦ دوائر من الفطائر**

**(قطر الواحدة ٨ سنتيمترات)**

### طريقة التحضير



- ينخل الدقيق والملح فوق وعاء وتضاف إليهما ملعقة طعام ملآنة من الزبدة.
- تُقَطَّع الزبدة إلى قطع صغيرة ثم تخلط مع الدقيق بالأصابع.
- يضاف عصير الليمون والماء إلى المواد السابقة حتى تتحول المواد إلى عجين جامد بعض الشيء. ويمكن إضافة القليل من الماء إذا رُغب في ذلك.
- يوضع العجين على لوح خشبي أو رف رخامي عليه القليل من الدقيق، ويعجن العجين قليلاً بانتباه، حتى يصبح أملس.
- يرق العجين على شكل مستطيل سماكته حوالى سنتيمتر واحد.
- توضع الزبدة بين طبقتين من الورق المشمَّع وتضرب بمرقاق العجين مرة أو مرتين حتى تصبح لينة قليلاً.
- ترفع الزبدة عن الورقة وتوضع على العجين ثم يطوّى العجين حولها.
- بعد تغطية العجين ووضعه ١٥ دقيقة في الثلاّجة يُخرج منها وينزع الورق عنه.
- يسطّح العجين ويملّس قليلاً بمرقاق العجين ثم يرق إلى مستطيل سماكته سنتمتر واحد.
- يطوى ثلث العجين بحيث يصل إلى وسط العجين ثم ثلث العجين الآخر فوقه بحيث يصبح العجين مؤلفاً من ثلاث طبقات.
- يرق العجين قليلاً بحيث تلتصق طبقات العجين بعضها ببعض ثم يعاد رق العجين إلى مستطيل ويطوى كالسابق ثم يوضع في الثلاجة بعد أن يلف بورق مشمّع مدة ١٥ دقيقة.
- يرفع العجين من الثلاجة ويرق ويطوى ثم يغلف بورق الألمنيوم ويوضع في الثلاجة مرة ثانية مدة نصف ساعة.
- ثم تعاد الكرة ٤ مرات أخرى بنفس الطريقة وبنفس المدة وفي آخر مرة يغلّف العجين بورق الألمنيوم ويحفظ في الثلاجة مدة ٦ ساعات قبل استعماله.

ملاحظة: يخبز عجين الپاف في فرن درجة حرارته ٥٠٠° ف مدة ٥ دقائق ثم تخفف الحرارة إلى ٣٧٥° ف ويترك في الفرن مدة ثلاثين دقيقة.

- تستعمل عجينة الپاف للكرواسان ولكعكة الدجاج وللبوريك باللحم المفروم وللبوريك بالجبن.
- تحفظ عجينة الپاف مدة يومين في الثلاجة أو مدة أسبوع في قسم التجليد.

## عجينة الپاي الدسمة

المقادير

- ٢ كوبان من الدقيق الخاص بالجاتوه
- رشة ملح
- ٣/٤ كوب (١٧٥غ) من الزبدة
- صفار بيضة واحدة ممزوج مع ٣ ملاعق طعام من الماء المثلّج

**الكمية تكفي پاي قطرها ٢٨ سنتمتراً**

### طريقة التحضير

- ينخل الدقيق والملح فوق وعاء ثم تضاف الزبدة إلى الوعاء وتقطع بسكين حادة إلى قطع صغيرة.
- تدعك قطع الزبدة بخفة بواسطة الأصابع حتى تختلط بالدقيق ويصبح الخليط أشبه بفتات الخبز الخشنة.
- يضاف صفار البيضة الممزوج بالماء إلى المواد السابقة وتمزج المواد جيداً.
- تخلط المواد بالأصابع مرة أخيرة ثم تهيأ على شكل كرة وتغطّى وتوضع في الثلاجة حتى وقت استعمالها.

## عجين خاص بتغليف الخضر أو الفاكهة (Fritter Batter)




- ٣/٤ الكوب من الدقيق مع نصف ملعقة صغيرة من الباكنغ باودر ورشة من الملح
- ٣/٤ الكوب من الماء الدافئ مع نقطة من الخل
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت
- ٢ بيضتان

الكمية كوب وربع الكوب




- يفصل صفار البيض عن بياضه.
- يخلط الزيت مع صفار البيض ونقطة من الخل والماء.
- يوضع الدقيق والملح والباكنغ باودر مع مزيج الزيت والبيض ويخفق جيداً حتى يتجانس المزيج.
- يغطى العجين ويترك في مكان دافئ مدة ساعة.
- عند استعمال العجين يخفق بياض البيض حتى ينتفخ ثم يضاف إلى العجين ويخلط بالملعقة جيداً ويستعمل.

❖❖❖

## العجين الحلو (بات سوكريه) Pate Sucrée

المقادير

- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من دقيق الجاتوه الخاص
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة الليّنة
- ١ ملعقة طعام من السكر
- ١ ملعقة طعام من السكر الناعم
- صفار ٣ بيضات
- بضع قطرات من سائل الفانيلا

الكمية تكفي پاي قطرها ٢٨ سنتمتراً

طريقة التحضير

- ينخل الدقيق على رف من الرخام أو على لوح خشبي وتعمل حفرة في وسطه وتوضع فيها الزبدة والسكر وصفار البيض وقطرات الفانيلا.
- تمزج الزبدة والسكر وقطرات الفانيلا والبيض بأصابع يد واحدة ثم تخلط تدريجياً بالدقيق.
- عندما تمزج جميع المواد بالأصابع، يسطَّح العجين براحة اليد ليصبح أملس ثم يجمع العجين على بعضه. وتعاد هذه العملية لا أقل من ٥ مرات.
- يلف العجين بالورق المشمّع ويترك جانباً ليرتاح مدة ٦ ساعات قبل استعماله.

❖❖❖

## عجين الشو (Choux pastry)

المقادير

- ٤ بيضات
- ١/٣ كوب من الزبدة
- ١ كوب من الدقيق المنخول All purpose
- ١/٢ ملعقة طعام من السكر العادي
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ كوب من الماء
- ١/٢ كوب من الحليب

الكمية كوب ونصف الكوب

طريقة التحضير

- يحمى الفرن إلى درجة ٤٢٥° ف.
- يوضع الماء والحليب والسكر والملح والزبدة في قدر وتوضع القدر على النار المتوسطة الحرارة حتى يغلي المزيج.
- ترفع القدر عن النار ثم يضاف الدقيق المنخول إلى المزيج الساخن دفعة واحدة ويحرك بسرعة بملعقة خشبية حتى يصبح العجين أملس.
- توضع القدر على النار ويحرك المزيج مدة ٥ دقائق فقط حتى يصبح العجين كتلة واحدة لا تلتصق بجوانب القدر.
- ترفع القدر عن النار ويضاف إلى العجين بيضة واحدة ويخفق العجين ثم تضاف بيضة أخرى ويخفق، وهكذا إلى أن ينتهي البيض.
- عندما يصبح العجين لماعاً يستعمل فوراً.
- يستعمل العجين لصنع الإكلير والپرفيتيرول.

**ملاحظة**

يجب أن تعجن الكمية بخفة وبسرعة لأنه إذا لم تنته العملية بسرعة ، لا يمكن أن ينتفخ العجين عند الخبز .

❖❖❖

# عجين البيتزا




- ٢ ملعقتان صغيرتان من حبيبات الخميرة الجافة
- ¼ ملعقة صغيرة من السكر
- ½ كوب من الماء الدافئ
- ٢ كوبان من الدقيق العادي
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من زيت الزيتون

**الكمية دائرتان من البيتزا قطر الواحدة ٢٥ سنتمتراً**

## طريقة التحضير

- توضع الخميرة والسكر وملعقتا طعام من الماء الدافئ في وعاء صغير ويخفق المزيج بالشوكة حتى يصبح كالعجين اللّين.
- يوضع الوعاء في مكان دافئ مدة ١٥ دقيقة أو حتى ينتفخ المزيج وتكثر عليه الرغوة.
- ينخل الدقيق والملح في وعاء وتعمل حفرة في الوسط.
- يصب مزيج الخميرة مع كمية الماء الباقية والزيت في الحفرة وتخلط السوائل جيداً بالأصابع ثم يدعك الدقيق بين الأصابع حتى يختلط بالسوائل ويصبح كالعجين.
- يعجن العجين باليد عجناً جيداً مدة ٥ دقائق.
- عندها يقلب العجين على رف رخامي عليه قليل من الدقيق ويعجن مدة ١٠ دقائق أخرى حتى يصبح أملس.
- يدهن وعاء كبير بقليل من الزيت ثم تهيأ العجينة على شكل كرة وتوضع داخل الوعاء.
- يغطى الوعاء بخرقة مبللة ويوضع في مكان دافئ مدة ساعة واحدة حتى يتضاعف حجم العجينة.
- تقلب العجينة على رف رخامي عليه قليل من الدقيق وتعجن مرة أخرى مدة ثلاث دقائق.
- تقسم العجينة إلى قسمين ويهيأ كل قسم على شكل كرة.
- تسطّح كل كرة من العجين بباطن اليد أو بالشوبك حتى تشكل كل واحدة منها دائرة سماكتها حوالى نصف سنتيمتر.
- توضع الدوائر على صينية الفرن وتغطى وتترك في مكان دافئ حتى تختمر.

- يدهن سطح كل دائرة بما تبقى من زيت الزيتون ثم يوضع على سطحها الحشو المطلوب.

**ملاحظة**

تعتمد كمية الماء المطلوبة للعجين على جفاف ونوع الدقيق. لأن الدقيق البائت يكون عادة أكثر جفافاً ويحتاج لبل اليدين أثناء العجن.

❖❖❖

## البيتزا مع البندورة والأنشوا

**المقادير**

- ٢ دائرتان من عجينة البيتزا (*)
- ٨ حبات بندورة مقشرة (*) ومفرومة فرماً ناعماً
- ملح وفلفل أسود
- ٨ شرائح رفيعة من جبنة الموزاريلا الخاصة بالبيتزا
- ٨ شرائح من سمك الأنشوا
- ٦ زيتونات سوداء مقطعة أنصافاً وبدون بزور
- ١ ملعقة صغيرة من الصعتر الأخضر المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الريحان أو الحبق المفروم
- ٢ ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون

الكمية دائرتان من البيتزا

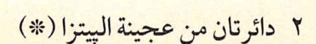
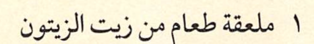
### طريقة التحضير

- يحمى الفرن إلى درجة ٤٥٠° ف.
- تدهن صينية كبيرة للفرن بقليل من الزيت ثم توضع دوائر البيتزا عليها.
- تقسم كمية البندورة المفرومة على كل دائرة ثم ينثر الملح والفلفل الأسود عليها.
- توضع ٤ شرائح من الجبن على كل دائرة ثم تزين كل دائرة بسمك الأنشوا والزيتون.
- تنثر الأعشاب (الحبق والصعتر الأخضر) على سطح البيتزا ويصب على كل دائرة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
- تخبز دوائر البيتزا مدة ٢٠ دقيقة أو حتى تذوب الجبنة ويصبح لون العجين ذهبياً.
- تقدم ساخنة أو باردة.

❖❖❖

## البيتزا مع البندورة والفطر

**المقادير**

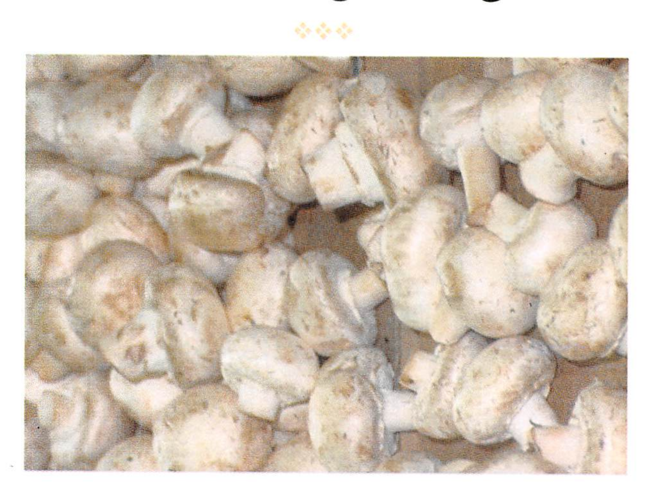

- ٢ دائرتان من عجينة البيتزا (*)

- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ٢ كوبان من شرائح الفطر
- ٤ حبات بندورة مقشرة ومفرومة (*)
- ١ ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ملح وفلفل أسود
- ٨ شرائح رقيقة من جبنة الموزاريلا الخاصة بالبيتزا

الكمية دائرتان من البيتزا

### طريقة التحضير

- يحمى الفرن إلى درجة ٤٥٠° ف.
- تدهن صينية بقليل من الزيت وتوضع دوائر البيتزا عليها.
- يسخن الزيت في مقلاة ويضاف الفطر إليه ويقلى فيه مدة دقيقتين مع التحريك المستمر.
- تضاف البندورة إلى الفطر وتترك على النار مدة ٥ دقائق مع التحريك بين الحين والآخر.
- ترفع المقلاة عن النار وتصبّ نصف كمية الخليط على كل دائرة.
- ينثر الحبق والملح والفلفل على البيتزا ويغطى سطحها بشرائح الجبن.
- تخبز دوائر البيتزا في الفرن مدة ١٥ ـــ ٢٠ دقيقة أو حتى يسوح الجبن وتصبح البيتزا ذهبية اللون.

❖❖❖



## البيتزا بالقريدس

المقادير

عجين بيتزا (*)

½ كيلو من القريدس

¼ كوب من الخل الأبيض

½ كوب من عصير البندورة الكثيف

½ ملعقة صغيرة من مسحوق أوراق الحبق

صفار بيضتين

٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

٤ فصوص ثوم مفرومة

½ ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الأسود والفلفل الحريف

١ ملعقة صغيرة من الملح

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون

١ كوب من الحليب

الكمية تكفي ٤ أشخاص

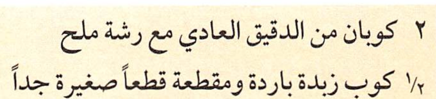
### طريقة التحضير

- يقشر القريدس ويغسل ويصفى (*).
- يحمّر الثوم مدة دقيقة ويضاف القريدس إلى الثوم ويحرك حتى يصبح لونه زهرياً مدة ٣ دقائق.
- يضاف عصير البندورة إلى القريدس ويحرك على النار حتى يغلي الخليط.
- يخفق صفار البيض والخل والملح والتوابل ثم يضاف إلى القريدس ويحرك الخليط على النار حتى يبدأ بالغليان (لا يغلي).
- ترفع القدر عن النار وتترك لتبرد.
- يرق العجين إلى رغيف بسماكة ورقة الكرتون ثم يدهن العجين بقليل من زيت الزيتون.
- يخبز الرغيف حتى ينتفخ ثم يصب الحشو فوق الرغيف ويزيّن بالبقدونس ثم يخبز مرة ثانية حتى يصبح لون الرغيف ذهبياً.

❖❖❖

## عجين الكيش (Quiche) بالزبدة

المقادير



٢ كوبان من الدقيق العادي مع رشة ملح

½ كوب زبدة باردة ومقطعة قطعاً صغيرة جداً

٢ ملعقتا طعام من الماء البارد المثلّج

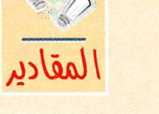
### طريقة التحضير



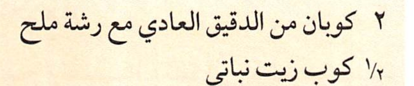
- يخلط الدقيق والملح في وعاء ثم تضاف قطع الزبدة إلى الخليط.
- يخلط الدقيق والزبدة بسكين خاصة أو بالشوكة حتى يصبح الخليط مثل فتات الخبز.
- تنثر ملعقة ماء مثلّج فوق خليط الدقيق ويخلط بالشوكة.
- تنثر الملعقة الثانية من الماء ويخلط حتى يتماسك وإذا لم يتماسك تضاف ملعقة ثالثة من الماء المثلّج ويخلط بالشوكة.
- يجمع العجين بخفّة على بعضه ويغلّف بورق مشمع ويوضع في الثلاجة مدة ساعة أو نصف ساعة.
- ينثر قليل من الدقيق فوق الرف ويرق العجين بسرعة على شكل رغيف قطره حسب الطلب.
- يُمسح المرقاق (الشوبك) بقليل من الدقيق ويُلف الرغيف حول الشوبك وينقل إلى الصينية أو القالب ويُبسط فوقه.
- تزيّن حافة العجين ويغطى بورق ألمنيوم وينثر فوقه كوب من حبوب الحمّص أو الفول (حتى لا يرتفع العجين) ويخبز في الفرن الحار (٣٥٠° ف) مدة ١٠ دقائق.

❖❖❖

## عجين الكيش (Quiche) بالزيت



المقادير



٢ كوبان من الدقيق العادي مع رشة ملح

½ كوب زيت نباتي

٣ ملاعق طعام من الماء البارد المثلّج

### طريقة التحضير

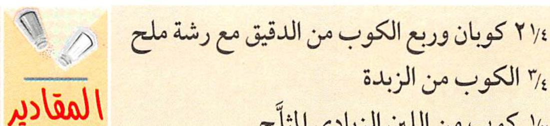


- يخلط الدقيق والملح في وعاء ثم يضاف الزيت إلى الخليط.
- يخلط الدقيق والزيت بسكين خاصة أو بالشوكة حتى يصبح الخليط مثل فتات الخبز.
- تنثر ملعقة ماء مثلّج فوق خليط الدقيق ويخلط بالشوكة.

- تنثر الملعقة الثانية من الماء ويخلط حتى يتماسك وإذا لم يتماسك تضاف ملعقة ثالثة من الماء المثلَّج ويخلط بالشوكة.
- يجمع العجين بخفَّة على بعضه ويغلَّف بورق مشمع ويوضع في الثلاجة مدة ساعة أو نصف ساعة.
- ينثر قليل من الدقيق فوق الرف ويرق العجين بسرعة على شكل رغيف قطره حسب الطلب.
- يُمسح المرقاق (الشوبك) بقليل من الدقيق ويُلف الرغيف حول الشوبك وينقل إلى الصينية أو القالب ويُبسط فوقه.
- تزيّن حافة العجين ويغطى بورق ألمنيوم وينثر فوقه كوب من حبوب الحمّص أو الفول (حتى لا يرتفع العجين) ويخبز في الفرن الحار (٣٥٠° ف) مدة ١٠ دقائق.

❖❖❖

## عجين الكيش بالبيض واللبن الزبادي



المقادير

- ٢¼ كوبان وربع الكوب من الدقيق مع رشة ملح
- ¾ الكوب من الزبدة
- ½ كوب من اللبن الزبادي المثلَّج
- بيضة مخفوقة

الكمية تكفي لقالب قطره ٢٢ سنتيمتراً

### طريقة التحضير

- يخلط الدقيق والملح وتقسم الزبدة إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الدقيق.
- يخلط ويفرك الخليط إمَّا بالشوكة أو بطرف الأصابع بخفَّة حتى يصبح مثل فُتات الخبز.
- يخلط اللبن مع البيضة المخفوقة ويضاف مزيج اللبن والبيض إلى الدقيق.
- يخلط خليط اللبن والبيض والدقيق بالشوكة بخفَّة ثم (يجمع) العجين على بعضه ويغلَّف بالورق المشمَّع ويوضع في الثلاجة لحين استعماله مدة ساعة.

❖❖❖



## كيش (Quiche) الفطر

المقادير

**العجين**

- ٢ كوبان من الدقيق مع رشة ملح
- ½ كوب من الزبدة المقطعة إلى قطع صغيرة
- ٣ ملاعق طعام ماء مثلَّج

**الحشو**

- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ٢ ملعقتا طعام من البصل الأخضر المفروم
- ٢ كوبان من الفطر المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ٣ بيضات
- ¼ كوب من اللبن الزبادي
- ¼ كوب من الكريم
- ½ كوب من جبن البارميزان أو الموزاريلا المبشور
- ¼ ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الأسود والملح وجوزة الطيب

الكمية تكفي ٦ أشخاص



## طريقة التحضير

- تتّبع طريقة عجن وخبز العجين في وصفة عجين الكيش.
- يلوّح البصل في الزبدة مدة دقيقتين على نار خفيفة ثم يضاف الفطر إلى البصل ويقلّب على النار مدة دقيقتين أُخريين.
- يخفق البيض ويضاف إليه الملح والتوابل وخليط اللبن والكريم ويخفق.
- يضاف الفطر والبصل إلى مزيج اللبن ويقلّب ويصب في قالب العجين المخبوز بالتساوي.
- ينثر الجبن المبشور فوق خليط الفطر ويخبز في الفرن الحار مدة ٢٠ دقيقة أو حتى يجف الحشو.

❖❖❖

# كيش (Quiche) السبانخ

### المقادير

**العجين**

- ٢ كوبان من الدقيق مع رشة ملح
- ١/٢ كوب من الزبدة
- ٣ ملاعق طعام من الماء المثلّج

**الحشو**

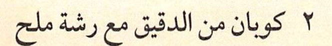
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً مع فص ثوم
- ٣/٤ الكوب من الكريم
- ١/٢ كوب من اللبن الزبادي
- ١/٤ كوب بقدونس مفروم
- ٤ بيضات
- ١ بصلة خضراء مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ كوبان من جبن البارميزان المبشور
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من السبانخ المفروم والمعصور
- ملعقة صغيرة من كل من الملح وجوزة الطيب والفلفل الأسود

الكمية تكفي ٦ أشخاص

## طريقة التحضير

- تتّبع طريقة عجن وخبز العجين في وصفة كيش بالزيت أو الزبدة.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف.
- يلوّح البصل والثوم في الزبدة على نار خفيفة مدة ٣ دقائق.
- يخفق اللبن والكريم والبيض ويضاف إلى المزيج البقدونس والجبن والبصل الأخضر والسبانخ والتوابل والملح وخليط البصل والثوم المحمّر.
- يحرّك الخليط جيداً ويصب في القالب المخبوز ويملّس جيداً.
- يخبز في الفرن الحار مدة ٢٥ دقيقة.
- يقدم ساخناً

❖❖❖



# كيش (Quiche) الخضر

### المقادير

- ٢ كوبان من الدقيق مع رشة ملح
- ١/٢ كوب زبدة
- ٣ ملاعق طعام ماء مثلّج

**الحشو**

- ٢ كوبان من شرائح البصل
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت
- ١ كيلو كوسا مقطّع إلى دوائر رقيقة
- ٢ ملعقتا طعام من الدقيق
- ٥ ملاعق طعام لبن ز بادي جامد
- ١/٤ كوب جبن بارميزان مبشور
- ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من جوزة الطيب والفلفل الأسود

الكمية تكفي ٤ أشخاص

## طريقة التحضير

- تتبع طريقة عجن وخبز العجين في وصفة عجين الكيش.
- يلوَّح البصل في الزيت على النار مدة دقيقتين ثم يضاف الكوسا إليه ويقلّب على النار مدة ٥ دقائق أو حتى يذبل.
- تضاف التوابل والملح واللبن إلى الخضر وتحرك جيداً.

▪ يصب الحشو بالتساوي فوق القالب المخبوز.
▪ ينثر الجبن المبشور فوق الخضر وتخبز في الفرن الحار مدة ٣٠ دقيقة.
▪ يقدم ساخناً.

## كيش البراصيا (كرّاث)

المقادير

**العجين**

٢ كوبان من الدقيق مع رشة ملح
١/٢ كوب من الزبدة
٣ ملاعق طعام ماء مثلّج

**الحشو**

١ كيلو براصيا
٢ ملعقتا طعام زبدة أو ملعقتا لبن زبادي جامد
١ كوب جبن فيلادلفيا
١/٢ كوب حليب
١ بيضة مخفوقة مع ملعقتيْ طعام من الدقيق
١ ملعقة صغيرة من كلّ من جوزة الطيب والفلفل الأسود

**الكمية تكفي ٤ أشخاص**

### طريقة التحضير

▪ يحضّر العجين ثم يرق إلى رغيف قطره ٢٢ سنتيمتراً ويدهن القالب المعد للخبز بالزبدة.
▪ يمسح المرقاق بالدقيق ويلف الرغيف حوله وينقل حول المرقاق إلى القالب المتحرك القعر قطره ٢٠ سنتيمتراً.
▪ يغطى العجين بورق الألمنيوم وينثر فوقه كوب من الحمص أو الفول.
▪ يخبز القالب في الفرن الحار (٣٥٠ْ ف) مدة ١٠ دقائق.

**الحشو**

▪ تغسل وحدات البراصيا وتنزع العروق الخضراء اليابسة.
▪ تفرم البراصيا إلى شرائح رقيقة وتلوّح على النار في ملعقتين من الزبدة مدة ٥ دقائق.
▪ يخفق الجبن ويضاف إليه الحليب والبيض والتوابل والملح ويخفق مرة أخرى.
▪ توضع البراصيا في القالب المخبوز لتغطّي القعر بالتساوي.
▪ يصب مزيج الجبن فوق البراصيا ويخبز القالب في الفرن مدة ٢٠ دقيقة.
▪ يقدم ساخناً.

## كيش السبانخ والقريدس

المقادير

**العجين**

٢ كوبان من الدقيق
١/٢ كوب من الزبدة
٣ ملاعق طعام ماء مثلَّج
رشة ملح

**الحشو**

٣/٤ الكوب من الحليب
بيضة مخفوقة
١ ملعقة طعام من الدقيق
٣/٤ الكوب قريدس مقشّر ومفروم
١ كوب سبانخ مفروم ومسلوق ومعصور
١/٢ ملعقة صغيرة من كل من جوزة الطيب والفلفل الأسود والملح
١/٤ كوب من الجبن البارميزان المبشور

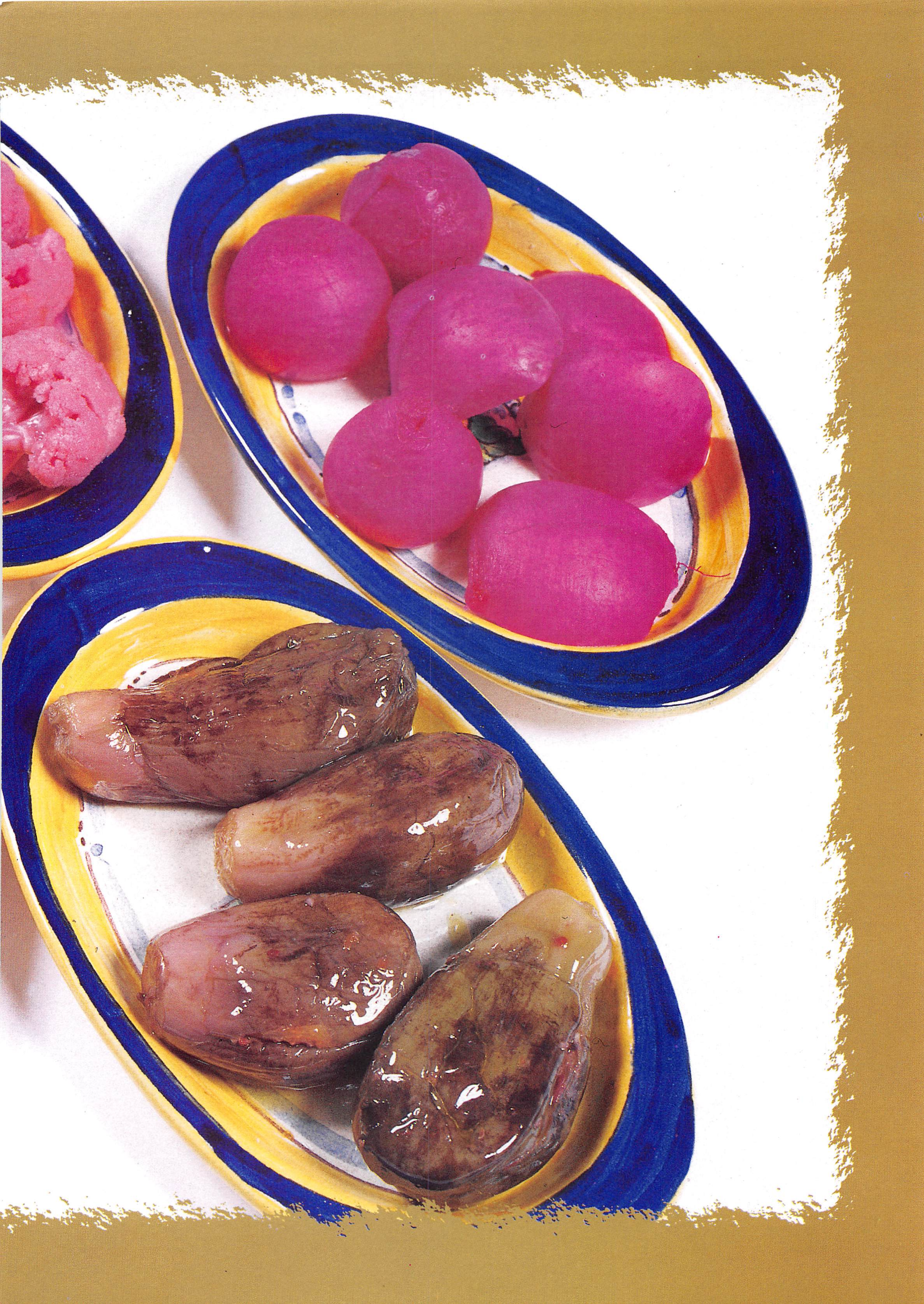
**الكمية تكفي ٤ أشخاص**

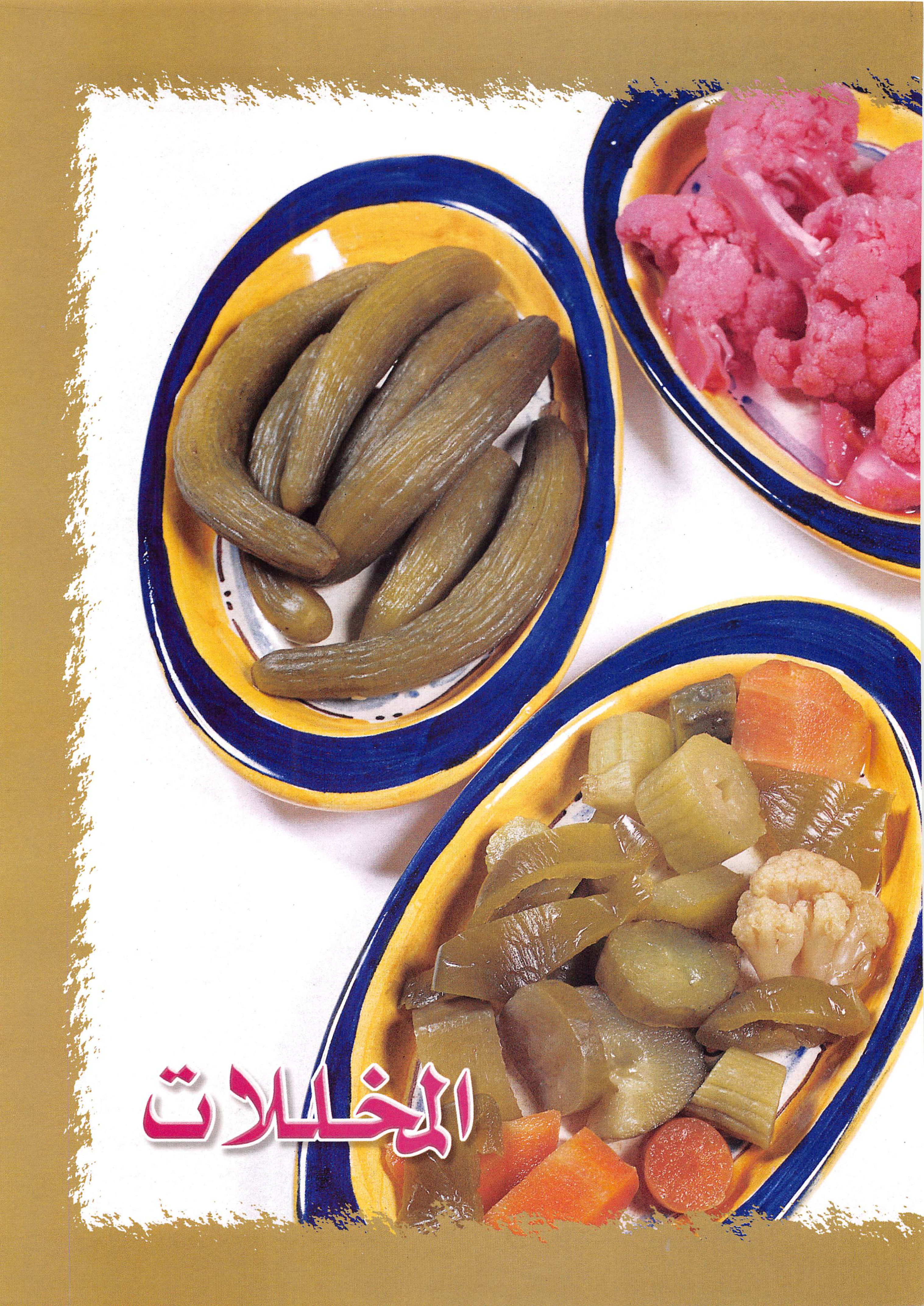
### طريقة التحضير

▪ يدهن قالب متحرك القعر قطره ٢٠ سنتيمتراً بقليل من الزيت.
▪ يعجن العجين (*) ويوضع في الثلاجة مدة نصف ساعة.
▪ يرق العجين على ورق الألمنيوم إلى دائرة أكبر من دائرة القالب المعد للخبز.

- ترق الدائرة من الوسط إلى أطراف الدائرة بخفة ثم تطوى وتوضع فوق القالب ويضغط عليها بطرف الأصابع حتى تأخذ شكل القالب ثم تملّس حواشي العجين فوق حافة القالب.
- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف.
- توضع دائرة من ورق الألمنيوم فوق العجين وتغطى ببعض حبوب الحمّص أو الفول حتى لا ينتفخ العجين أثناء الخَبْز.
- يخبز القالب مدة ١٠ دقائق أو حتى يجف ثم ترفع ورقة الألمنيوم والحمّص عن القالب.
- تخلط جميع مواد الحشو والتوابل والملح جيداً في قدر.
- يصب الحشو في القالب المخبوز ويخبز مدة ٤٠ دقيقة.
- يقدم القالب ساخناً.







# المخللات

## طريقة صنع الكبيس أو المخلل (الطرشي)

- لا تستعمل الأواني النحاسية أو الحديدية في صنع الكبيس حتى لا يتغيَّر طعم الكبيس.
- تستعمل الأواني الفخارية أو المدهونة أو الستانلس.
- من الأفضل استعمال المراطبين الزجاجية الواسعة الفتحة، الصغيرة الحجم، التي تُغلق بإحكام.
- يستعمل الملح الصخري أو الملح البحري في صنع الكبيس. والملح يساعد على امتصاص العصير من الخضار ويساعد على حفظها.
- للتأكد من كمية الملح المستعملة يجب وضع بيضة في الماء المذاب فيها كمية من الملح، فإذا طفت وظهر حوالي نصف سنتمتر من رأسها فالكمية جيدة. وإذا لم تطفو تضاف كمية من الملح حتى يطفو رأسها.
- يستعمل الخل العادي في صنع الكبيس وليس روح الخل، ومن الأفضل أن يغلي الخل على النار مدة ٥ دقائق قبل إضافته إلى الكبيس.
- يجب أن تغمر الخضر تماماً بالسائل.
- بعد فتح المرطبان للإستعمال يجب وضعه في الثلاجة.
- تستعمل الخضر الطازجة الخالية من التلف.
- يحفظ الكبيس في مكان معتم جاف.

## صنع الخل

- ينقى العنب الناضج ويغسل بالماء جيداً ثم تزال عروقه ويوضع في مرطبان كبير معرَّضاً للشمس.
- يغطى المرطبان بقطعة من الشاش ويترك جانباً تحت أشعة الشمس.
- يضاف العنب الطازج الأحمر أو الأبيض إلى المرطبان كلما سنحت الفرصة ومن الأفضل أن تعصر حبوب العنب باليد وهي داخل المرطبان.
- من الممكن إضافة قطع تفاح مقشرة وبدون بزر إلى المرطبان.
- يترك العنب في المرطبان مدة أشهر قبل عصره.

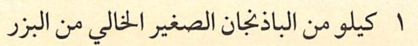


- لا يغطى المرطبان بغطاء محكم بل بقطعة قماش حتى يخلّل العصير.
- يهرس العنب باليد ويصفى في مصفاة كبيرة م البلاستيك موضوعة فوق قدر ويعصر تفله.
- يترك العنب المعصور حتى يصفو ثم يصفى مرة أخرى بكيس من قماش الشاش.
- يصب الخل الصافي في زجاجات نظيفة جافة إلى عنق الزجاجة ويستعمل.

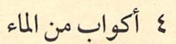
## كبيس (مخلّل) الباذنجان المحشو

**المقادير**

- ١ كيلو من الباذنجان الصغير الخالي من البزر
- ٤ أكواب من الماء



- ½ كوب من الملح البحري



- ١ كوب من الخل
- ١ فلفلة حرّيفة طازجة مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ رأسان من الثوم

**طريقة التحضير**

- يغسل الباذنجان وتقص بعض أوراق عنقه ثم يوضع في قدر من الستانلس ويغمر بالماء.

- يوضع صحن ثقيل حجمه أصغر من القدر فوق الباذنجان حتى لا يطفو الباذنجان فوق الماء.
- توضع القدر على النار وبعد أن يغلي الباذنجان يترك على النار مدة نصف ساعة، أو حتى يصبح طرياً عند لمسه.
- يصفى الباذنجان من الماء جيداً.
- يقشر الثوم ويدق مع ملعقتي طعام من الملح ثم يخلط الثوم مع الفلفل الحريف المفروم.
- يشق جيب في كل حبة باذنجان ثم يحشى الجيب بقليل من الحشو.
- يضغط على حبة الباذنجان بعد حشوها، ثم تصف حبوب الباذنجان في المراطبين المعدة له.
- يوضع الماء والملح والخل في قدر من الستانلس وتوضع القدر على النار حتى يغلي مزيج الخل والماء وبعد دقائق ترفع القدر عن النار وتترك جانباً ليبرد المزيج.
- يصفى مزيج الخل والملح والماء فوق مراطبين الباذنجان بحيث يرتفع الماء عن سطح الباذنجان بثلاثة سنتيمترات.
- يغطى الباذنجان بورق عنب وتغطى المراطبين بإحكام وتترك جانباً مدة ٢٠ يوماً.

**ملاحظة**

لصنع مخلل (كبيس الباذنجان غير المحشو) تتبع الطريقة السابقة مع الاستغناء عن الحشو .

❖❖❖

## مكدوس الباذنجان

**المقادير**

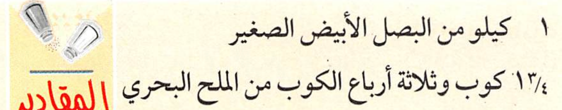
- ٣ كيلو باذنجان صغير بدون بزر (خاص بالمكدوس)
- ١ كوب ثوم مدقوق
- ٢ كوبان من الجوز
- ½ كوب من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف الناعم



## طريقة التحضير

- تزال الأوراق الخضراء عن عنق الباذنجان من غير أن يقطع العنق.
- يغسل الباذنجان جيداً ثم يوضع في قدر كبيرة ويغمر بالماء جيداً ويضغط على الباذنجان بطبق حتى يبقى الباذنجان مغموراً بالماء.
- يوضع القدر على النار حتى يغلي بضع دقائق أو حتى يصبح قشر الباذنجان طرياً عند الضغط عليه بالإصبع.
- يرفع الباذنجان من الماء ويصب عليه الماء البارد ثم يُصفّى ويُصف في صينية رأساً على عقب.
- يدق الجوز دقاً خشناً بعد تنظيفه من القشور.
- يدق الثوم مع الملح دقاً خشناً أيضاً، ثم يخلط الجوز والثوم والفلفل الحرّيف جيداً.
- يشق الباذنجان طولياً برأس السكين الحاد، ثم تحشى كل واحدة بخليط الجوز والثوم (مقدار ملعقة ذطعام من الحشو).
- يرصّ الباذنجان في إناء زجاجي فوق بعضه البعض بالترتيب، ثم يقلب الإناء على عنقه فوق طبق كي تصفى عصارة الباذنجان ويترك هكذا مدة يومين.
- يقلب الإناء على قاعدته ويغمر الباذنجان بزيت الزيتون.
- تغطّى طبقة الزيت بقطعة قماش بيضاء صغيرة نظيفة ثم يحكم إغلاق الإناء.
- بعد ١٠ أيام يصبح الباذنجان صالحاً للأكل ويقدم في طبق صغير ومعه بعض الزيت.

## كبيس (مخلّل) البصل



### المقادير

- ١ كيلو من البصل الأبيض الصغير
- ١¾ كوب وثلاثة أرباع الكوب من الملح البحري
- ٢ كوبان من الخل الأبيض
- ٨ أكواب من الماء
- ¼ كوب من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من كبشة القرنفل

## طريقة التحضير

- ينزع قشر البصل باليد دون خدش البصل حتى لا يتغير لونه بعد حفظه في الخل.
- يوضع الملح في قدر من الستانلس أو من الفخار ويضاف إليه الماء الساخن ويحرك جيداً.
- ينقع البصل بالماء المملح ويغطى ويترك ليلة كاملة.
- يصفى البصل ويغسل بالماء ويصفى ثم يوضع في الأواني الزجاجية الصغيرة بالترتيب.
- يوضع الخل والسكر وكبش القرنفل في قدر ويحرك حتى يذوب السكر ويترك يغلي على النار مدة ٣ دقائق ثم يترك جانباً ليبرد قليلاً.
- يصب الخل فوق البصل حتى يغمر سطح البصل ثم يغطى بورق مشمّع ثم يغطى المرطبان بغطائه المحكم ويترك مدة شهرين قبل استعماله.

### ملاحظة

**يمكن وضع ورقة حبق أو صعتر في قعر المرطبان لتعطي البصل النكهة المرجوة .**





## كبيس (مخلّل) الخيار الصغير



### المقادير

- ١ كيلو من الخيار الصغير الطازج
- ٣ أكواب من الملح البحري
- ٤ أكواب من الخل
- ٥ حبوب من الفلفل الأسود

### طريقة التحضير

- يغسل الخيار ويوضع في قدر فخَّاري ثم يذاب الملح بالماء جيداً ويضاف إلى الخيار بحيث يغمره تماماً ويغطى ويترك منقوعاً مدة ٣ أيام.
- يغسل الخيار بالماء عدة مرات ثم يصفى.
- يصف الخيار في المراطبين الصغيرة.
- يوضع الخل وحبوب الفلفل في قدر من الستانلس.
- وتوضع القدر على النار حتى يغلي الخل.
- يترك الخل يغلي مدة ٥ دقائق ثم يترك ليبرد قليلاً ويصب فوق الخيار ليغمره تماماً ويزيد قليلاً عن سطحه.
- تغطى الأواني بإحكام وتترك جانباً مدة شهرين.

## كبيس (مخلَّل) الفلفل الاخضر الحلو المحشو

### المقادير

- ٥ فلفلات حلوة كبيرة الحجم
- ١ كوب من الجزر المقشر والمفروم فرماً خشناً
- ٢ كوبان من ورق الملفوف المفروم
- ١ كوب من زهرة القرنبيط المقطعة إلى زهرات صغيرة
- ١ ملعقة صغيرة من ورق الكرافس المفروم
- ١ فص من الثوم
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر الحريف المفروم
- ٦ أكواب من الماء
- ½ كوب من الملح البحري
- ١½ كوب ونصف الكوب من الخل
- ٢ ملعقتا طعام من السكر

### طريقة التحضير

- تغسل الفلفلات الحلوة وتنقع بالماء الغالي مدة ٥ دقائق.
- توضع الخضار المفرومة وفص الثوم في قدر من الستانلس ويصب الماء الغالي فوق الخضار.



- تغطى الخضار وتترك جانباً مدة ٥ دقائق.
- يزال عنق كل فلفلة بتمرير طرف سكين حادة حول العنق فيفصل العنق عن الفلفلة ويحفظ جانباً.
- يزال البزر من عنق وقلب الفلفلة وتغسل.
- تصفى الخضار تماماً وتخلط ثم تحشى كل فلفلة بالخضار المشكلة.
- يُعاد وضع أعناق الفلفلات عليها ثم توضع الفلفلات بالترتيب في المراطبين الواسعة الفتحة. ومن الأفضل أن تكون المراطبين من الحجم الصغير.
- تغطى الفلفلات بورق عنب «ورق عريش».
- يوضع الماء الذي سُلق فيه الخضار والسكر والملح والخل في قدر من الستانلس وتوضع القدر على النار ويحرك المزيج حتى يغلي.
- يترك مزيج الخل والماء يغلي مدة ٣ دقائق ثم ترفع القدر عن النار ويترك الخل ليبرد.
- يصفى مزيج الماء والخل فوق المراطبين بحيث ترتفع الماء عن سطح الفلفلات بثلاثة سنتيمترات.
- تغطى المراطبين بإحكام وتترك جانباً مدة ٢٠ إلى ٣٠ يوماً.
- عند التقديم يقطع الفلفل إلى شرائح ويقدم.

## كبيس (مخلّل) القرنبيط



المقادير

- ١ قرنبيطة متوسطة الحجم
- ½ كوب من الملح البحري
- ٣ أكواب من الماء
- ٣ أكواب من الخل
- فص واحد من الثوم



### طريقة التحضير

- تقسم زهرة القرنبيط إلى زهرات صغيرة وتغسل جيداً.
- توضع الزهرات في قدر من الفخار أو الستانلس.
- يذاب الملح في الماء ويصب فوق القرنبيط ويغطى ويترك طيلة الليل.
- تصفى أزهار القرنبيط وتغسل بالماء ثم تصف في المراطبين بالترتيب.
- يوضع الخل وفص الثوم في قدر من الستانلس وتوضع القدر على النار.
- يترك الخل يغلي مدة ٣ دقائق ثم يترك ليبرد قليلاً.
- يصب الخل والثوم فوق القرنبيط حتى يغمره تماماً وتغطى المراطبين بإحكام.
- يترك القرنبيط جانباً مدة شهر واحد قبل التقديم.

## كبيس (مخلّل) اللفت (شلغم)

المقادير

- ١ كيلو من اللفت الطازج المتوسط الحجم
- ١ حبة من الشمندر
- ¼ كوب من الملح البحري
- ٣ أكواب من الماء
- ٢ ملعقتا طعام من السكر

### طريقة التحضير

- يغسل اللفت جيداً وتقطع جوانبه بالسكين.
- تقطع كل حبة لفت بالسكين إلى شرائح بحيث لا تصل السكين إلى أسفل حبة اللفت وبذلك تبقى الشرائح ملتصقة بعضها ببعض.
- يُصف اللفت في المراطبين المعدَّة للكبيس بالترتيب.
- توضع شريحة من الشمندر بين طبقات اللفت حتى تعطي الكبيس اللون الأحمر.
- يوضع الماء والملح والسكر في قدر وتوضع القدر على النار حتى يغلي المزيج، وبعد ٣ دقائق ترفع القدر عن النار ويترك المزيج حتى يبرد.
- يُصفى ماء الملح والسكر فوق اللفت بحيث يعلو الماء فوق سطح اللفت بثلاثة سنتيمترات.
- يغطى الكبيس بورق العنب ثم تغطى المراطبين بإحكام.
- يقدم الكبيس بعد مدة شهر.

## الكبيس (المخلَّل) المشكل

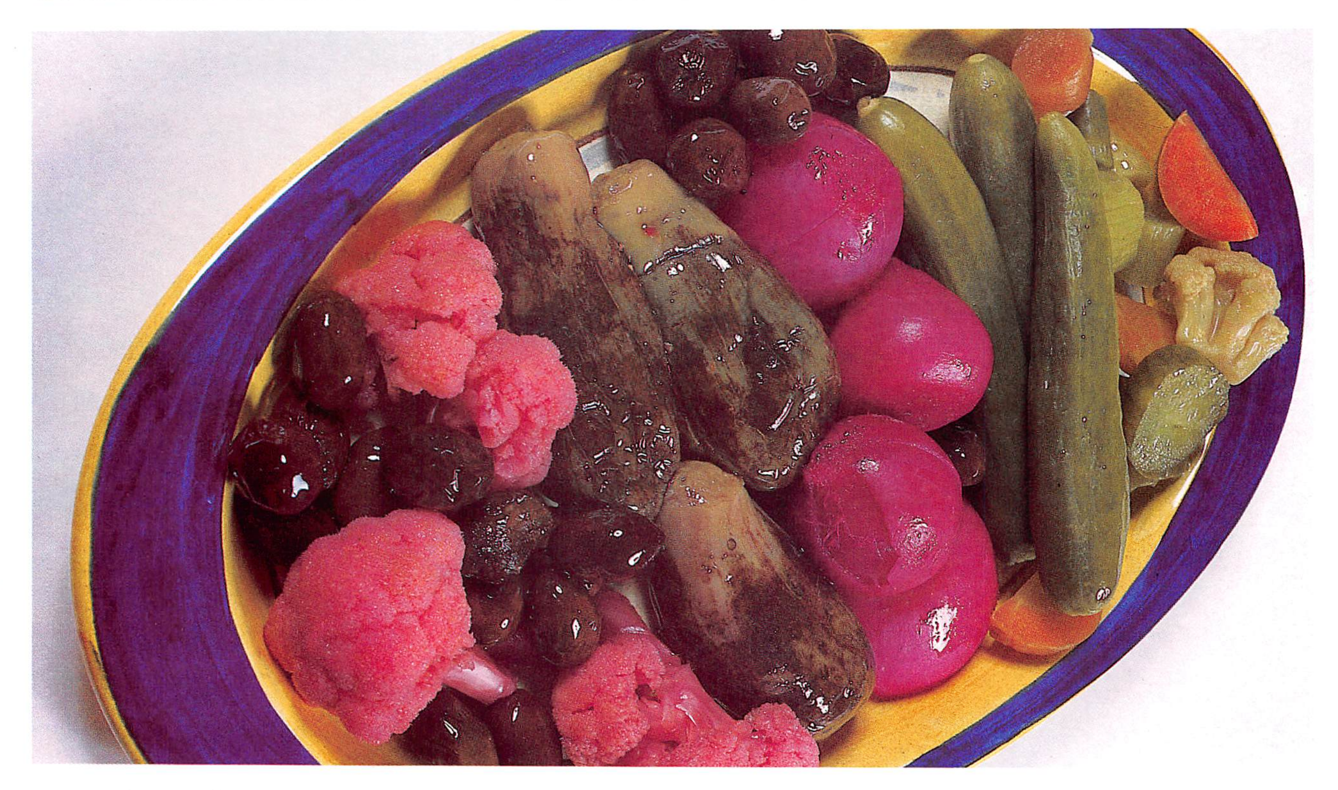
المقادير

- ½ كيلو من زهرة القرنبيط
- ½ كيلو من الجزر
- ½ كيلو من اللفت مقطع أرباعاً
- ١ كوب من اللوبياء الخضراء الطازجة
- ١ كوب من شرائح الفليفلة الخضراء الحلوة
- ٢ فصان من الثوم
- ٦ أكواب من الماء
- ½ كوب من الملح البحري
- ٢ ملعقتا طعام من السكر

### طريقة التحضير

- تغسل الخضار ويقشر الجزر ويقطع إلى دوائر.
- تقسم زهرة القرنبيط إلى أزهار صغيرة.
- توضع الخضار في قدر ويضاف إليها الماء الغالي وتترك في الماء الساخن مدة ٥ دقائق.
- تصفى الخضار جيداً وتخلط ثم تصف في المراطبين المعدة لها بالترتيب.





- يوضع الملح والسكر والماء في قدر وتوضع القدر على النار ويحرك المزيج حتى يغلي ثم يترك ليبرد.
- يوضع فص من الثوم في قعر كل مرطبان ثم يُصفى ماء الملح فوق الخضار بحيث تعلو عن سطح الخضار بثلاثة سنتيمترات.
- يغطى الكبيس بورق عنب وتغطى المراطبين بإحكام وتترك مدة شهر قبل تقديمها.

## كاتشاب



المقادير

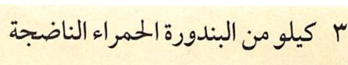
- ٣ كيلو من البندورة الحمراء الناضجة
- ١ كوب من السكر
- ١ كوب من الخل
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأبيض
- ١ ملعقة طعام من الملح البحري

الكمية ٤ أكواب



### طريقة التحضير

- تغسل البندورة وتوضع في قدر من الستانلس وتشق حبوب البندورة بالسكين.
- توضع القدر على نار خفيفة وتترك على النار حتى تصبح البندورة طرية جداً وتترك على النار مع التحريك باستمرار حتى يتبخر الماء وتصبح البندورة كثيفة.
- تصفى البندورة بمصفاة من البلاستيك فوق قدر من الستانلس، ثم يضاف إليها الخل والفلفل والملح والسكر وتوضع على نار خفيفة ويحرك المزيج.
- عندما يتكاثف المزيج ترفع القدر عن النار ويصب الكاتشاب في زجاجات صغيرة نظيفة جافة.
- تغطى الزجاجة بإحكام وتوضع في الثلاجة لحين استعمالها.



### ملاحظة

- كي يحافظ الكاتشاب على طعمه اللذيذ لمدة طويلة تستعمل هذه الطريقة :
- بعد أن تملأ الزجاجات بالكاتشاب تصف في قدر يتسع لها جميعاً ويضاف الماء إلى القدر ليصل إلى عنق الزجاجات .
- توضع القدر على النار المتوسطة الحرارة حتى يغلي الماء مدة ١٥ دقيقة وبذلك يعقم الكاتشاب .
- ترفع الزجاجات من الماء وتترك جانباً لتبرد .

## طريقة كبس الزيتون الأخضر المرصوص



المقادير

- ١ كيلو من الزيتون الأخضر
- ١ كوب من الملح البحري
- ٥ أكواب من الماء

### طريقة التحضير

- يرص الزيتون بضرب كل حبة زيتون بمدقة الثوم أو بيد الهاون بحيث تشق حبة الزيتون دون أن تخرج البزرة منها.
- تُملأ قدر بالماء وتوضع حبات الزيتون المرصوصة في الماء أثناء رصها حتى لا يسودّ لونها.
- يصفى الزيتون من الماء ويوضع في المرطبان المعدّ له ليصل إلى عنقه.
- يذاب الملح في الماء جيداً ثم يصفى فوق الزيتون بحيث يعلو الماء فوق الزيتون بثلاثة سنتيمترات.
- توضع ملعقتا طعام من زيت الزيتون على سطح الزيتون ويغلق المرطبان بإحكام ويترك جانباً مدة شهرين.

❖❖❖

## الزيتون الأخضر المسبّح

المقادير

- ١ كيلو من الزيتون الأخضر
- ١ كوب من الملح البحري
- ٥ أكواب من الماء
- ٧ حلقات من الليمون الحامض المقشر والمنزوعة بزوره
- ٣ حبات من الفلفل الأخضر الحرّيف

### طريقة التحضير

- يغسل الزيتون ويصفى، ثم تُشق كل حبة زيتون شقاً طولياً بسيطاً بسكين حادة وتنقع الحبوب بالماء مدة قليلة، وتوضع في المرطبان المعد للزيتون.
- توضع بين طبقات الزيتون بعض دوائر الليمون وبعض قطع من الفلفل الحريف ويملأ المرطبان إلى عنقه.
- يذاب الملح بالماء ثم يصفى فوق الزيتون بحيث يغطى الزيتون ويعلو عنه بثلاثة سنتيمترات.
- توضع دائرة من الليمون الحامض فوق الزيتون ثم تُصب ملعقتا طعام من زيت الزيتون، ويغطى المرطبان بإحكام ويترك جانباً مدة ٣ أشهر.

❖❖❖

## طريقة كبس الزيتون الأسود

المقادير

- ١ كيلو من الزيتون الأسود
- ١ كوب من الملح البحري
- ٢ ملعقتا طعام من الخل



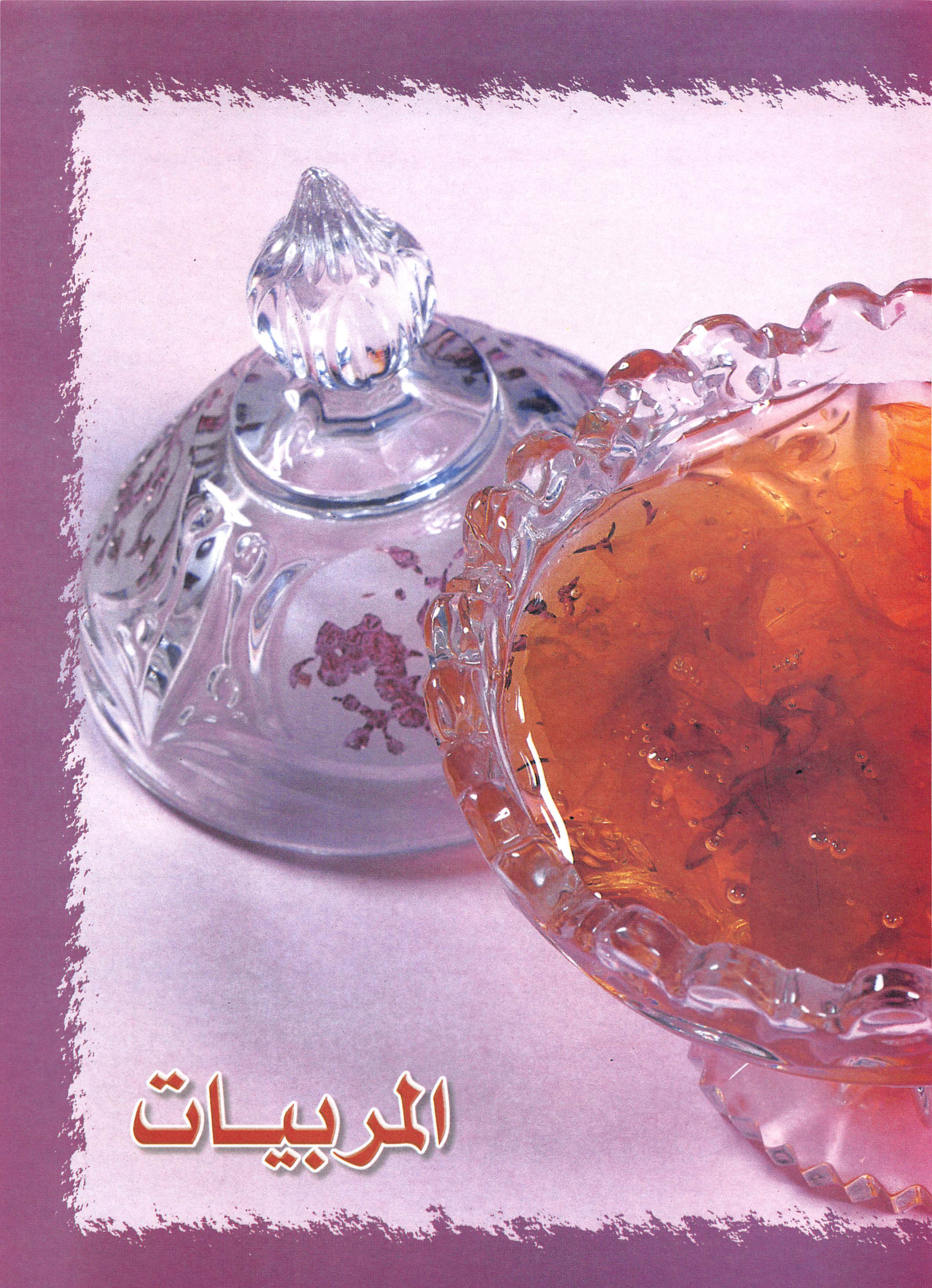
### طريقة التحضير

- يغسل الزيتون الأسود بالماء الساخن ثم يصفى.
- ينثر الملح فوق الزيتون ويحرك مع الملح ثم يترك في سلة حتى تصفى عصارته ويترك بالملح مدة ٣ أيام مع تقليبه بين الحين والآخر.
- يقلّب الزيتون ويوضع في المرطبان مع الملح ويضغط قليلاً باليد ليصل الزيتون إلى عنق المرطبان فقط.
- يضاف الماء والخل إلى الزيتون حتى يغمر الزيتون ثم يضاف قليل من زيت الزيتون حتى يمتلئ المرطبان.
- يغطى المرطبان بإحكام.
- يصبح الزيتون صالحاً للأكل بعد شهر.

❖❖❖






المربيات

## الأسباب التي تؤدي الى فساد المربى

### ١ ـ العفن

يصاب المربى بالعفن للأسباب الآتية:

- إذا لم يُغطّى المربى الساخن بورق مشمع يلامس سطحه أو إذا لم يتم إغلاق المرطبان إغلاقاً محكماً.
- عدم غليانه على النار المدة الكافية بعد إضافة السكر لتتبخر المياه منه.
- العفن لا يضرّ إذا كان على سطح المربّى فقط. ويزال العفن بكشطه بملعقة جافة نظيفة ثم يوضع المربّى في الثلاجة لاستعماله.

### ٢ ـ الفقاقيع

تظهر الفقاقيع في المرطبان للأسباب الآتية:

- عدم احتوائه على كمية السكر الكافية.
- تظهر الفقاقيع أو الرغوة أيضاً لعدم طبخه على النار مع السكر المدة الكافية.
- إذا استعملت ملعقة غير نظيفة وترك المرطبان مفتوحاً.
- لتصحيح المربى الذي بدأ فيه العفن، يكشط العفن ثم يوضع المربّى في طبق من البايركس ويوضع في الفرن حتى يغلي مدة ثلاث دقائق ثم يوضع في الثلاجة.

### التحضير لصنع المربى

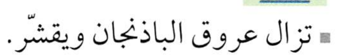
- يجب أن تكون الأواني الزجاجية (المراطبين) من النوع الجيد الذي يتحمل الحرارة العالية والذي يمكن إغلاقه بإحكام. ومن الأفضل استعمال الأواني الصغيرة التي تسع حوالي ليتر أو ليتر ونصف.
- تغسل الأواني بالماء الساخن والصابون وتجفَّف جيداً.
- تنقع حلقات المراطبين المطاطية (أساور المطاط) بالماء الغالي والصابون ثم تغسل جيداً بالماء وتجفف.
- يجب أن تكون القدر التي ستستعمل لصنع المربَّى إما من النحاس المبيَّض أو من الستانلس السميك القعر.
- يحرك المربّى بملعقة خشبية طويلة الذراع.
- تحضّر مصفاة كبيرة من البلاستيك، وليس من المعدن حتى لا يتغيّر لون الفاكهة.
- يحضر كيس من قماش الشاش لتصفية الفاكهة المطبوخة.
- تحضّر ملعقة كبيرة كثيرة الثقوب.
- تقص أوراق من الورق المشمع بحجم غطاء الأواني المستعملة.
- تغسل الفاكهة الناضجة الجامدة وتجفف ثم يوزن السكر.
- يُعصر الليمون الحامض ويوضع جانباً لحين استعماله. وفائدة الحامض أنه يساعد على استخراج مادة البكتين(Pectin) من الفاكهة أثناء طبخها على النار. والبكتين هي المادة الفعّالة في تخثر الفاكهة.
- إذا فتح مرطبان المربى يجب وضعه في الثلاجة. ويجب استعمال ملعقة نظيفة جافة وإلاّ فسد المربّى.

❖❖❖

## مربى الباذنجان




- ١ كيلو من الباذنجان الصغير طوله ٥ سنتيمترات
- عصير ليمونتين حامضتين مع قشرة صغيرة
- ٥ أكواب من السكر
- ٥ أكواب من الماء
- ١ كوب من الكلس



### طريقة التحضير

- تزال عروق الباذنجان ويقشّر.
- ينقع الكلس بخمسة أكواب من الماء ويحرك جيداً.
- يترك ماء الكلس حتى يصفو ويرسب الكلس في قعر القدر.
- يضاف ماء الكلس الصافي إلى الباذنجان المقشر ويترك طيلة الليل.
- يغسل الباذنجان عدة مرات بالماء ويصفى جيداً ثم يصف فوق قطعة قماش لتمتص الماء الذي تشربه.
- في هذه الأثناء يُصنع القطر فيوضع السكر والماء وعصير الحامض مع قطعة صغيرة من قشرة الحامض في قدر.
- يحرك السكر حتى يذوب ثم توضع القدر على نار خفيفة ويحرك القطر حتى يغلي.
- يترك القطر يغلي مدة ٣ دقائق ثم يضاف إليه الباذنجان ويحرك حتى يغلي.

- يترك المربى يغلي مع التحريك بين الحين والآخر مدة ٢٥ دقيقة.
- يصب المربى في المراطبين المعدة له ويغطى بإحكام.

## مربى البلح الزغلولي الطازج

**المقادير**

- ١ كيلو من البلح
- ٤ أكواب من الماء
- ١/٢ ٤ أكواب ونصف الكوب من السكر
- عصير ليمونتين حامضتين
- حبوب كبش قرنفل
- ١ كوب من اللوز المقشر

**طريقة التحضير**

- يقشر البلح ويوضع في قدر من الستانلس ثم يضاف إليه الماء.
- يضاف القشر إلى البلح وتوضع القدر على نار خفيفة.
- يترك البلح حتى يغلي على النار ويصبح طرياً عند وخزه بالشوكة.
- ترفع حبوب البلح من الماء الذي سلقت فيه ويُصفى الماء في قدر ثانية.
- توضع حبة البلح في قبضة اليد وتدفع بزرة البلح من الفتحة بطرف سيخ لتخرج من الطرف الثاني وهكذا تستخرج بزور البلح بانتباه دون فلق الحبة.
- يضاف لكل كوب من ماء السلق ٣/٤ الكوب من السكر ثم يضاف عصير الليمون الحامض ويحرك المزيج حتى يذوب السكر.
- تحشى كل حبة بلح بحبة لوز مقشرة وحبة كبش قرنفل.
- توضع القدر التي تحتوي على مزيج السكر وماء السلق فوق نار خفيفة ويحرك المزيج حتى يغلي ثم يترك القطر يغلي على نار خفيفة مدة ٥ دقائق حتى يتكاثف.
- تضاف حبوب البلح إلى القطر ويترك البلح يغلي على نار خفيفة مدة ١٥ ــ ٢٥ دقيقة.
- تصب حبوب البلح بملعقة في المراطبين ثم يضاف القطر إليها.
- تغطى المراطبين بإحكام.



## مربى التفاح مع التوت الأحمر



المقادير

- ٢ كيلو من التوت الأحمر
- كيلو ونصف من التفاح الحامض
- كوب من الماء
- ٣ كيلو من السكر

الكمية ٤ كيلو

### طريقة التحضير

- يغسل التفاح ويقشر وتزال بزوره.
- يغسل التوت ويصفى.
- يوضع التوت في قدر من الستانلس ويضاف إليه نصف كوب من الماء.
- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك بين الحين والآخر حتى يصبح طرياً.
- يوضع التفاح في قدر أخرى ويضاف إليه نصف كوب من الماء.
- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك بملعقة خشبية حتى يصبح طرياً ثم ترفع القدر عن النار.
- يضاف التوت والسكر إلى التفاح ويحرك الخليط حتى يذوب السكر.
- توضع القدر ثانية على النار وبعد أن يغلي الخليط، يترك المربّى يغلي على النار مدة ١٠ دقائق مع التحريك المستر.
- تزال الرغوة عن سطح المربى ويصب المربى في المراطبين ويغطى بورق مشمع يلامس سطح المربّى ثم تغطى المراطبين بإحكام.

## مربى الخوخ الأحمر



المقادير

- ١ كيلو من الخوخ الطازج الناضج
- ١ كيلو من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- ½ كوب من الماء

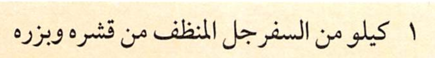
الكمية ١,٥ كيلو

### طريقة التحضير

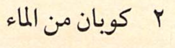
- يوضع الخوخ مع عصير الحامض والماء في قدر من الستانلس.
- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك الخوخ بين الحين والآخر حتى يصبح طرياً (٣٠ دقيقة).
- ترفع القدر عن النار ويضاف السكر إلى الخوخ ويحرك الخليط حتى يذوب السكر.
- تعاد القدر إلى النار القوية ويترك المربَّى يغلي مدة ١٥ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر.
- تزال الرغوة والبزر عن سطح المربّى بملعقة كثيرة الثقوب.
- ترفع القدر عن النار ويصب المربَّى في المراطبين ويغطى أولاً بورق مشمع ثم بالغطاء الخاص بالمراطبين.

## مربى قطع السفرجل

المقادير



- ١ كيلو من السفرجل المنظف من قشره وبزره



- ٢ كوبان من الماء
- ٥ أكواب من السكر
- عصير ليمونة حامضة

الكمية ٢,٥ كيلو

### طريقة التحضير

- يقسم السفرجل إلى قطع حسب الطلب.
- يوضع البزر وقشر السفرجل في قطعة من الشاش وتعقد صرة الشاش لأن القشر والبزر يساعدان على تخثر المربّى.
- يوضع الماء في قدر من الستانلس سميكة القعر ويوضع السفرجَل وعصير الليمون وصرة القشر في القدر ثم توضع القدر على النار الخفيفة.
- يسلق السفرجل على النار الخفيفة حتى يصبح طرياً.
- ترفع القدر عن النار وترفع صرة القشر وتعصر ويصفّى السفرجل.

- يضاف السكر إلى عُصَارة السفرجل ويحرك الخليط بملعقة خشبية حتى يذوب السكر.
- توضع القدر على النار، وبعد أن يغلي الشراب جيداً تضاف قطع السفرجل ويترك المربّى يغلي على النار مدة ٤٠ دقيقة.
- تزال الرغوة عن سطح المربّى ثم يصب في المراطبين.
- يغطى أولاً بورق مشمع ثم بغطاء المراطبين المحكم.

❖❖❖

## مربى قشر الصفير «نارانج»

### المقادير

- ١½ كيلو ونصف الكيلو من الصفير
- عصير ليمونة حامضة
- ١٠ أكواب من الماء
- ١٠ أكواب من السكر

الكمية ٥ كيلو

### طريقة التحضير

- تغسل الفاكهة ثم تبشر قشرتها قليلاً بالمبشرة الناعمة.
- تقسم كل حبة إلى نصفين ثم تعصر أنصاف الصفير وتترك جانباً.
- يصفى عصير الصفير في قدر من الستانلس سميكة القعر.
- تفرم أنصاف الصفير إلى عيدان رقيقة وتوضع عيدان القشر والليمون والماء فوق عصير الصفير في القدر.
- يوضع بزر وتفل الصفير في كيس صغير من الشاش ويربط عنق الكيس ثم يوضع مع عصير الصفير.
- توضع القدر التي تحتوي على عصير وبزر وشرائح الصفير على نار خفيفة ويحرك الخليط بين الحين والآخر بملعقة خشبية حتى يغلي الخليط ثم تترك القدر على النار حتى تصبح العيدان طريّة ثم ترفع القدر عن النار.
- يرفع كيس الشاش الذي يحتوي على البزر ويصفى فوق الشرائح.

- يضاف السكر إلى الشرائح ويحرك جيداً ثم توضع القدر على النار ويحرك الخليط حتى يغلي.
- تترك القدر على النار تغلي مدة ١٥ دقيقة.
- تزال الرغـوة عن سطح المربى ويصب في المراطبين المعدة له.
- يغطى المربى أولاً بورق مشمع يلامس المربَّى ثم بغطاء المرطبان المحكم.

❖❖❖

## مربّى الفريز

**المقادير**

- ١ ٣/٤ كيلو وثلاثة أرباع الكيلو من الفريز الطازج الجامد
- عصير ليمونتين حامضتين
- ١ ١/٢ كيلو ونصف الكيلو من السكر

**الكمية ٢,٥ كيلو**



### طريقة التحضير

- تزال عروق وأوراق الفريز ويغسل ثم يصفى جيداً.
- يوضع الفريز في قدر من الستانلس سميكة القعر.
- يضاف إليه عصير الحامض والسكر ويترك جانباً أثناء الليل.
- توضع القدر على النار ويحرك بين الحين والآخر حتى يغلي المربّى.
- يترك المربى يغلي على النار القوية مدة ١٠ دقائق.
- يترك مربّى الفريز ليبرد قليلاً ثم يحرك ويصب في المراطبين.
- يصب المربّى إلى ثلاثة أرباع حـجم المرطبـان ويغطى الفـريز بورق مـشـمع يلامس سطح المربّى ثم يغطى بغطائه المحكم.

❖❖❖

## مربّى الفريز المشمّس



**المقادير**

- ٦ أكواب من السكر
- ٢ كوبان من الماء
- ١ كيلو من حبوب الفريز الطازج الجامد
- عصير ليمونتين حامضتين



## طريقة التحضير

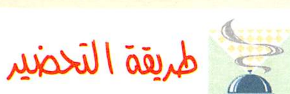
- تزال عروق الفريز وينقع بالماء ثم ترفع حبات الفريز من الماء ويعاد غسلها بنفس الطريقة.
- تصفى حبات الفريز وتصف فوق قطعة من القماش حتى تجف.
- يحضّر القطر (*).
- في هذه الأثناء توضع حبات الفريز في صينية كبيرة ويصب القطر الحار فوقها، ثم توضع في الشمس.
- تغطى الصينية بقطعة من قماش الشاش وتترك في الشمس مدة ١٥ ــ ٢٠ يوماً.
- يقلّب الفريز في القطر كل يوم وهو في الشمس إلى أن يتخثّر الخليط.
- يصب الفريز في مراطبين ويوضع في الثلاجة ويستعمل.

❖❖❖

## مربّى قطع الكبّاد (طُرنْج)

**المقادير**

- ٤ كبّادات «طرُنج»
- ١ ملعقة صغيرة من حامض الليمون
- سكر (راجع الطريقة)



## طريقة التحضير

- يغسل الكبّاد بالفرشاة ثم يبشر بالمبشرة الناعمة حتى يتخلص من القشرة الصفراء الكثيرة المرارة.
- تقسم كل كبّادة مع لبّها إلى شرائح مستطيلة «أو حسب الطلب».

- يوضع الكبّاد في قدر من الستانلس سميكة القعر ويضاف الماء إلى الكباد حتى يغمره تماماً.
- يوضع بزر الكباد في كيس صغير من الشاش ويربط عنقه ثم يوضع في الماء مع الكبّاد.
- توضع القدر على النار الخفيفة مع التحريك بين الحين والآخر حتى يصبح القشر طرياً.
- ترفع قطع الكباد من الماء ثم يرفع كيس الشاش ويصفى فوق الماء الذي سلق فيه الكباد.
- يصفى الماء ويوزن ويوضع في قدر ويضاف لكل كوب من ماء السلق كوب ونصف من السكر ثم يحرك السكر حتى يذوب.
- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك السكر مع الماء حتى يغلي المزيج ويتكاثف.
- يضاف الكبّاد إلى الماء والسكر ويحرك حتى يغلي المربّى.
- تُحمى النار ويترك المربى يغلي مدة ١٥ دقيقة.
- يترك المربى حتى يبرد قليلاً، ثم تسكب شرائح الكبّاد في المراطبين ويضاف إليها القطر.
- يغطى مربى الكباد بورق مشمع أولاً ثم بغطاء المرطبان المحكم.

❖❖❖

## مربى الكرز

**المقادير**

- ٢ كيلو من حبوب الكرز الطازج
- عصير ٣ ليمونات حامضة
- ١½ كيلو ونصف الكيلو من السكر
- ½ ملعقة صغيرة من الزبدة «حسب الطلب»

الكمية ٢,٥ كيلو

### طريقة التحضير

- تنقّى حبوب الكرز من العروق وتغسل وتصفى.
- يزال بزر الكرز ويوضع الكرز في قدر من الستانلس سميكة القعر ثم يضاف عصير الحامض إلى الكرز.
- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك الكرز بين الحين والآخر حتى لا يلتصق بقعر القدر مدة نصف ساعة.
- ترفع القدر عن النار ويضاف السكر إلى الكرز ويحرك الخليط حتى يذوب السكر.
- تضاف الزبدة إلى الكرز وتوضع القدر على النار ويحرك المربى.
- بعد أن يغلي المربَّى يترك على النار المتوسطة الحرارة يغلي مدة نصف ساعة مع التحريك المستمر.
- تزال الرغوة عن سطح المربى بملعقة كثيرة الثقوب.
- يصب المربّى في المراطبين ويغطى أولاً بالورق المشمع ثم بالغطاء.

❖❖❖

## مربى المشمش ـ ١ ـ

**المقادير**

- ٢ كيلو من المشمش الخالي من البزر
- ١¾ كوب من الماء
- عصير ليمونة حامضة
- ٢ كيلو من السكر

الكمية ٣ كيلو



### طريقة التحضير

- يُكسر بعض بزر المشمش ويوضع لوزه جانباً.
- توضع أنصاف حبوب المشمش والماء وعصير الحامض ولوز المشمش في قدر من الستانلس وتوضع القدر على نار خفيفة ويحرك الخليط مدة ١٥ دقيقة.
- ترفع القدر عن النار ويضاف السكر إلى المشمش ويحرك الخليط بملعقة خشبية حتى يذوب السكر.
- توضع القدر على النار مرة ثانية حتى يغلي المربّى.
- يترك المربى يغلي على النار المتوسطة الحرارة مدة ١٥ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر.
- تزال الرغوة عن سطح المربى.
- ترفع القدر عن النار وتترك فترة لتبرد قليلاً، يحرك المربى ويصب ويغطى بورق مشمع يلامس المربى ثم يغطى بغطاء المرطبان.

❖❖❖



## مربى المشمش - ٢ -



المقادير

- ٢ كيلو من أنصاف المشمش الطازج الخالي من البذر
- ١½ كيلو من السكر
- عصير ليمونتين حامضتين

الكمية ٣ كيلو



### طريقة التحضير

- يصف المشمش المنظف في قدر من الستانلس بحيث تغطى كل طبقة من المشمش بطبقة من السكر ثم تغطى القدر وتوضع جانباً طيلة الليل.
- يحرك السكر والمشمش والحامض حتى يذوب قليلاً ثم توضع القدر على النار الخفيفة مع التحريك حتى لا يلتصق المربى في قعر القدر.
- بعد أن يغلي المربى تترك القدر على النار المتوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر.
- يصب المربى في طبق كبير واسع ويغطى بقطعة من قماش الشاش ويوضع المربى في الشمس لمدة ١٠ أيام أو حتى يتخثر المربى.
- يصب المربى في المراطبين وتغطى المراطبين جيداً.

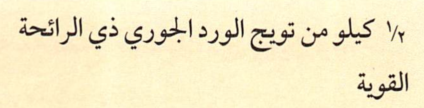
## مربى المشمش المشمّس

المقادير

- ١ كيلو من المشمش الطازج الناضج
- ٦ أكواب من السكر
- ٣ أكواب من الماء
- عصير ليمونة حامضة

### طريقة التحضير

- يغسل المشمش ويصفى من الماء ثم يوخز بمخرز في جهات متعددة حتى يتسرب القطر إلى داخل المشمش.



### طريقة التحضير

- يصنع القطر(*) ثم يصب ساخناً فوق حبوب المشمش ويحرك الخليط.
- يصب المربى في صينية ويغطى بقطعة من قماش الشاش وتوضع الصينية في الشمس.
- يحرك المربى يومياً حتى يتشرب المشمش القطر ويتجانس الخليط.
- ترفع حبوب المشمش من القطر وتصف فوق شبك سلكي حتى تجف ثم تغمس بالسكر وتصف في طبق التقديم.

## مربّى زهر الورد



المقادير

- ½ كيلو من تويج الورد الجوري ذي الرائحة القوية
- ١ كيلو من السكر
- عصير ليمونتين حامضتين
- ٤ أكواب من الماء

الكمية كيلو



### طريقة التحضير

- تنقى الأوراق الطازجة من الورد وتوضع في قدر من الستانلس سميكة القعر.
- تضاف نصف كمية السكر إلى أوراق الزهرة وتغطى القدر وتترك جانباً أثناء الليل حتى يتشرب السكر رائحة الورد.
- يوضع الماء وعصير الحامض والسكر في قدر ثانية وتوضع القدر على نار خفيفة ويحرك الخليط بملعقة خشبية.
- بعد أن يغلي السكر يترك مدة ٥ دقائق أخرى يغلي على النار الخفيفة مع التحريك المستمر.
- يضاف خليط الورد والسكر إلى القطر ويحرك الخليط





على نار خفيفة مع التحريك بين الحين والآخر.

- يترك الورد يغلي مدة ٥ دقائق أخرى.
- يصب المربى في الأواني الزجاجية ويغطى بورق مشمع يلامس المربّى ثم يغطى بغطاء الأواني المحكم.

❖❖❖

## مربى قطع اليقطين (قرع أصفر)

### المقادير

- ١ كيلو من اليقطين المقشر
- ٤ أكواب من السكر
- ٥ أكواب من الماء
- عصير ليمونتين حامضتين
- حلقة ليمون حامض مع قشرتها
- حجر كلس بحجم طابة التنس
- ½ ملعقة صغيرة من حامض الليمون

### طريقة التحضير

- يقسم اليقطين إلى مكعبات صغيرة «حسب الطلب».
- يوضع الكلس في قدر ويضاف إليه ٦ ليترات من الماء ويحرك حتى يفور الكلس ويذوب.
- عندما يرسب الكلس في قعر القدر ويصفو ماء الكلس يصفى ماء الكلس فوق قدر ثانية وتوضع فيها مكعبات اليقطين.
- ينقع اليقطين في ماء الكلس طيلة الليل.
- يغسل اليقطين مراراً بالماء ثم يوضع فوق قطعة قماش حتى يجف.
- يوضع الماء والسكر وعصير الحامض وحلقة الحامض مع قشرها وحامض الليمون في قدر من الستانلس سميكة القعر ويحرك السكر حتى يذوب.
- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك القطر بملعقة خشبية حتى يغلي القطر ثم يترك القطر يغلي على النار الخفيفة مدة ٥ دقائق مع التحريك بين الحين والآخر.
- توضع قطع اليقطين في القطر وتقلب بملعقة خشبية حتى يغلي الخليط.
- يترك اليقطين يغلي حتى يشتد ويتكاثف مدة نصف ساعة تقريباً.
- يصب اليقطين مع القطر في مراطبانات ويغطى.

### ملاحظة

يمكن إضافة أعواد من الزنجبيل إلى المربى قبل صبه في المراطبين للحصول على نكهة طيبة .



## مربّى اليقطين المبشور
## «قرع أصفر - قرعية»

### المقادير

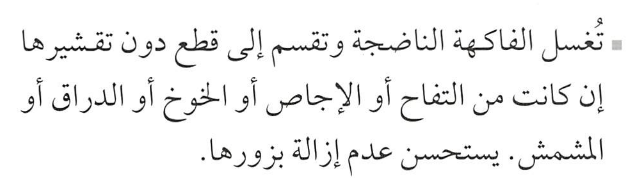
- ٢ كيلو من القرع المقشر
- ٢ كوبان من الكلس «شيد»
- ٤ أكواب من السكر
- ٤ أكواب من الماء
- عصير ليمونتين حامضتين مع قشرة ليمونة حامضة أو قشرة برتقالة
- ١ ملعقة صغيرة من حامض الليمون
- ١ كيلو من الغلوكوز (glucose) (توجد عند بائع الحلوى)
- رشة ڤانيلا



### طريقة التحضير

- يفرم اليقطين إلى شرائح رقيقة جداً بواسطة آلة الفرم «ماجيمكس».
- ينقع الكلس في الماء (مقدار سعة ٤ قناني متوسطة الحجم) ويحرك الكلس حتى يفور ويذوب ثم يترك ماء الكلس جانباً حتى يرسب الكلس في قعر القدر ويصبح الماء صافياً.
- توضع شرائح اليقطين في قدر كبيرة ويضاف إليها ماء الكلس الصافي.
- تترك شرائح اليقطين في ماء الكلس طيلة الليل.
- تغسل شرائح اليقطين بالماء مرات متعددة ثم تنشر فوق قطعة قماش لتمتص ما تشرّبته من الماء.
- تغير قطعة القماش المبللة بقطعة جافة وتنقل شرائح اليقطين إلى القماش الجاف.
- يوضع السكر وعصير الحامض والماء في قدر من الستانلس ويحرك السكر حتى يذوب.
- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك القطر حتى يغلي ويحرك بملعقة خشبية بين الحين والآخر.
- يترك القطر يغلي على النار الخفيفة مدة ١٥ دقيقة ثم تضاف شرائح اليقطين إلى القطر ويقلب بالملعقة بين الحين والآخر دون تحريك.
- يترك اليقطين يغلي على النار الخفيفة مدة نصف ساعة.
- يضاف حامض الليمون إلى اليقطين ويحرك ثم يضاف الغلوكوز إليه أيضاً، ويقلب رأساً على عقب ويترك يغلي على النار الخفيفة مدة ١٠ دقائق أخرى.
- تنثر الڤانيلا فوق المربّى ويقلّب على النار الخفيفة ثم يصب المربى في طبق ويقدم.





### طريقة صنع مربّى خلاصة الفاكهة

- تُغسل الفاكهة الناضجة وتقسم إلى قطع دون تقشيرها إن كانت من التفاح أو الإجاص أو الخوخ أو الدراق أو المشمش. يستحسن عدم إزالة بزورها.
- توضع الفاكهة في قدر من الستانلس وتغمر بالماء.
- توضع القدر فوق نار خفيفة وتترك تغلي مدة ساعة، أو حتى تصبح الفاكهة طريّة.
- تسلق الفاكهة فوق نار خفيفة حتى لا تفقد مادة البكتين ومادة الحامض وهاتان المادتان تساعدان على تخثر المربّى.
- ينقع كيس الشاش بالماء الساخن ويعصر ثم يوضع الكيس فوق مصفاة كبيرة من البلاستيك موضوعة فوق قدر وتفتح فوهة الكيس كي تُصب فيه الفاكهة المسلوقة.
- يصب المربّى في الكيس ويربط عنق الكيس ويترك في المصفاة يسيل فوق القدر مدة ١٢ ساعة.
- لا يُعصر الكيس بمحتوياته كي لا يعكّر شفافية خلاصة الفاكهة بعد طبخها.
- يوزن عصير الفاكهة المسلوقة ويضاف إليه مقدار وزنه مرة ونصف المرة سكراً.
- مادة السكر تحلّي طعم الفاكهة وتحفظ المربّى لمدة طويلة.
- أما إذا تجاوزت مادة السكر مقدار الوصفة فإن الطعم الحلو يطغى على طعم الفاكهة. وإذا نقص مقدار السكر عن المطلوب فسد المربّى.
- من الفاكهة التي تحتوي على مادة البكتين Pectin (المادة المخثرة) التفاح، التوت، المشمش، الحمضيات على أنواعها، الخوخ، السفرجل.
- أما الفاكهة التي تفتقر إلى مادة البكتين فهي: الفريز، الكرز، الإجاص، التين، العنب، الدرّاق، الأناناس، لذلك يمكن خلط الفاكهة الغنية بمادة البكتين مع بعض الفاكهة التي تفتقر إلى هذه المادة المخثّرة.

## مربى خلاصة التفاح




٢ كيلو من التفاح الحامض
عصير ليمونتين حامضتين
سكر (راجع الطريقة)
ماء



### طريقة التحضير

- يغسل التفاح وتزال عروقه ثم يقسم إلى مربعات دون تقشيره أو إزالة بزوره لأنها تساعد على تخثره.
- يوضع التفاح في قدر من الستانلس ويغمر بالماء إلى سطحه فقط ثم يضاف عصير الليمون الحامض.
- يسلق التفاح على نار خفيفة مدة ساعة مع التحريك بين الحين والآخر.
- يوضع كيس من الشاش الخاص بالمربى في مصفاة كبيرة من البلاستيك وتوضع المصفاة فوق قدر.
- يصب خليط التفاح المسلوق في كيس الشاش ويربط عنق الكيس ويترك يسيل فوق القدر مدة ١٢ ساعة.
- يوضع عصير التفاح في قدر من الستانلس ثم يضاف لكل كوب من عصير التفاح ٣/٤ الكوب من السكر ويحرك المزيج حتى يذوب السكر.
- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك المزيج حتى يغلي.
- يترك المربّى يغلي على النار القوية مدة ١٠ الى ١٥ دقيقة مع التحريك المستمر ثم تزال الرغوة عن سطح المربى ويصب في الأواني الزجاجية ويغطىّ أولاً بورق مشمّع يلامس المربَّى ثم تغطَّى الأواني بغطائها المحكم.

## مربى خلاصة التفاح مع الورد الجوري




١ كيلو من التفاح الحامض
١/٢ كيلو من أزهار الورد الجوري (الورد الذي يصنع منه ماء الورد)
ماء وعصير ليمونة حامضة
سُكر (راجع الطريقة)



### طريقة التحضير

- يغسل التفاح ويقسم إلى قطع دون تقشيره ودون نزع بزره.

- تنقى أزهار الورد وتوضع مع التفاح وعصير الحامض في قدر.
- يغمَر الورد والتفاح بالماء حتى يصل الماء إلى سطح الفاكهة فقط. وتوضع القدر على النار الخفيفة، وعندما يغلي الخليط يترك مدة ٤٥ دقيقة على نار خفيفة مع التحريك بين الحين والآخر.
- يوضع كيس الشاش الخاص بالمربى فوق مصفاة كبيرة من البلاستيك وتوضع المصفاة فوق قدر.
- يصب خليط الفاكهة في كيس الشاش ويربط عنقه ويترك فوق المصفاة يسيل مدة ١٢ ساعة.
- يوزن عصير الفاكهة ويضاف لكل كوب من العصير كوب ونصف من السكر.
- يحرك السكر حتى يذوب ثم توضع القدر على نار خفيفة وعندما يغلي المزيج يترك على النار مدة ١٥ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر بملعقة خشبية.
- تزال الرغوة عن سطح المربى وعندما يتكاثف يصب في المراطبين ويغطى أولاً بورق مشمع يلامس سطح المربى ثم يغطى بغطاء المرطبان المحكم.

❖❖❖

## مربى خلاصة السفرجل

**المقادير**

- ١ كيلو من السفرجل
- ٥ أكواب من الماء
- عصير ليمونتين حامضتين مع قشرة ليمونة صغيرة
- سكر (راجع الطريقة)

### طريقة التحضير

- يغسل السفرجل ويقطع إلى قطع صغيرة دون تقشيره أو إزالة بزره لأن البزر والقشر يساعدان على تخثر المربَّى.
- يوضع السفرجل في قدر من الستانلس ويضاف إليه ٥ أكواب من الماء وعصير الحامض.
- تغطى القدر وتوضع على النار الخفيفة مدة ساعة أو حتى يصبح السفرجل طرياً مهروساً.
- يحرك الخليط بين الحين والآخر حتى لا يلتصق بالقعر.
- ترفع القدر عن النار.
- يوضع كيس من الشاش الخاص بالمربّى في مصفاة كبيرة من البلاستيك وتوضع المصفاة فوق قدر.
- يصب خليط السفرجل المهروس في كيس الشاش ثم يربط عنق الكيس ويترك يسيل فوق القدر مدة ١٢ ساعة.
- يفرغ كيس الشاش في قدر آخر ويضاف إلى تفل السفرجل ٣ أكواب من الماء ثم توضع على النار الخفيفة ويحرك الخليط حتى يغلي المزيج.
- يترك مزيج التفل والماء يغلي على النار الخفيفة مدة نصف ساعة مع التحريك المستمر.
- يصفى مزيج التفل في كيس الشاش مرة ثانية ويترك الكيس يسيل مرة أخرى فوق المصفاة مدة ١٢ ساعة أخرى.
- لا يُعصر الكيس كي يسيل عصير السفرجل بسرعة لأن العصر يجعل لون المربى عكراً غير صاف عند طبخه.
- يوضع عصير السفرجل في قدر من الستانلس ثم يضاف لكل كوب من عصير السفرجل كوب من السكر ويحرك المزيج حتى يذوب السكر.
- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك المزيج حتى يغلي.
- يترك المربّى يغلي على النار القوية مدة ١٠ إلى ٢٥ دقيقة مع التحريك المستمر ثم تزال الرغوة عن سطح المربى ويصب في الأواني الزجاجية ويغطى أولاً بورق مشمع يلامس المربّى ثم تغطى الأواني بغطائها المحكم.

❖❖❖

### طريقة صنع قشر الحمضيات المحفوظ

- يوضع قشر الفاكهة مع بزرها في قدر من الستانلس سميكة القعر.
- يُغمر القشر بالماء، وتوضع القدر على نار خفيفة حتى يغلي الخليط.
- تترك القدر على النار الخفيفة بعد أن يغلي القشر مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة أو حتى يصبح القشر طرياً.

- يرفع القشر من الماء ويصفى الماء الذي سلقت فيه ثم يضاف لكل كوب من الماء كوب ونصف من السكر.
- يحرك السكر حتى يذوب ثم توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك السكر حتى يذوب في ماء السلق.
- يترك القطر يغلي على النار حتى يتكاثف ثم يضاف عصير ليمونتين حامضتين إلى القطر ويحرك جيداً.
- ترفع القدر عن النار.
- يضاف القشر المصفى إلى القطر ويترك في القطر مدة ثلاثة أيام.
- يُرفع القشر من القطر ثم يوضع القطر على نار خفيفة ويضاف إليه كوب من السكر ويحرك حتى يذوب السكر ويغلي القطر.
- ترفع القدر عن النار ويضاف القشر إلى القطر مرة أخرى ويحرك جيداً.
- يترك القشر في القطر مدة يومين آخرين.
- يُرفع القشر مرة أخرى من القطر ويعاد القطر إلى النار الخفيفة مع زيادة نصف كوب من السكر.
- يحرك القطر حتى يذوب السكر وبعد أن يغلي ترفع القدر عن النار ويوضع القشر في القطرويحرك ويترك مدة يوم آخر.
- يرفع القشر من القطر وتصف فوق طلحية من الورق الأبيض لتجف.

❖❖❖

## قشر الحمضيات المحفوظ

### المقادير

- قشر ٥ برتقالات
- ٣ أكواب من السكر
- ١ كوب من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض

### طريقة التحضير

- يُقسم قشر الفاكهة إلى شرائح رقيقة وتوضع الشرائح في قدر وتغمر بالماء ثم توضع القدر على النار الخفيفة.
- يُترك القشر يغلي على النار مدة ٥ دقائق ثم يصفى القشر.
- في قدر ثانية يوضع السكر وكوب الماء ويحرك المزيج حتى يذوب السكر ويتكاثف.
- يضاف الزنجبيل والقشر إلى القطر ويترك على النار مدة ٤٠ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر ثم ينثر القشر فوق ورق ألمنيوم.
- ينثر نصف كوب من السكر فوق شرائح القشر ويترك حتى يجف تماماً ثم يوضع في وعاء محكم الغطاء.

**ملاحظة**

من الممكن أن تُغمس شرائح القشر بالشوكولا الذائبة وتبرّد وتقدم .

❖❖❖

## محفوظ قشر الليمون أو قشر الصفير (النارانج المحفوظ)

### المقادير

- ١٢ برتقالة أو أي نوع من الحمضيات
- ٣ أكواب من عصير الفاكهة المقشرة
- عصير ليمونة حامضة
- ٤ أكواب من الماء
- ٥ أكواب من السكر
- ½ كوب من اللوز المقشر
- إبرة طويلة مع خيط سميك للقشر

### طريقة التحضير

- يقطع رأس الفاكهة وقعرها حتى يسهل تقسيم القشرة طولياً إلى شرائح «حسب الطلب».
- تلف شرائح القشر كل واحدة على بعضها مثل السيجارة.
- تُشك اللفافات بالإبرة والخيط من وسطها الواحدة تلو الأخرى لتكوّن اللفائف قلادة من لفائف القشر ثم يربط طرفا القلادة.
- توضع قلادة القشر في قدر من الستانلس ويضاف عصير الحامض والماء إلى القدر.
- تُغطى قلادة القشر بصحن أصغر من حجم القدر حتى لا يعوم القشر على وجه القدر أثناء الغلي على النار.
- توضع القدر على نار خفيفة وعندما يغلي الخليط تترك

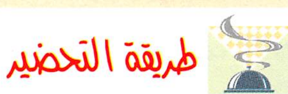
القدر على النار الخفيفة مدة ١٥ دقيقة أو أكثر حتى يصبح القشر طرياً.

- ترفع القلادة من الماء الذي سلقت فيه وتنقع بالماء أثناء الليل ثم يستبدل الماء مرة ثانية حتى يحلو طعم القشر.
- تصفى القلادة من الماء ثم توضع فوق قطعة قماش حتى تمتص ماء النقع ويجف القشر.
- يوضع ٣ أكواب من عصير الفاكهة «برتقال أو نارنج» والماء والسكر والحامض في قدر ويحرك المزيج حتى يذوب السكر.
- توضع قدر مزيج السكر على نار خفيفة ويحرك المزيج حتى يغلي ثم يترك القطر يغلي مدة ٥ دقائق ويتكاثف.
- تضاف قلادة القشر إلى القطر ويترك القشر يغلي على النار مدة ٤٥ دقيقة.
- ترفع القدر عن النار وتُترك القلادة في القطر حتى يبرد ثم ترفع القلادة وتصفى فوق مصفاة من البلاستيك.
- يُقص الخيط في عدة أماكن حتى يسهل سحب لفائف القشر.
- يسحب الخيط من اللفائف ويُدخل في فتحة كل لفافة لوزة واحدة.
- تجفف اللفائف فوق شبك سلكي ثم تغمس بالسكر وتحفظ في مكان جاف دون تغطيتها لئلا تتعفّن.

## الجزرية


المقادير

- ١ كيلو من الجزر البرتقالي اللون
- ١ كوب من الكلس
- ٨ أكواب من السكر
- ٤ أكواب من الماء
- عصير ليمونتين حامضتين
- ١ ملعقة صغيرة من حامض الليمون
- ١ كيلو من الغلوكوز (glucose) (يوجد عند بائع الحلوى)
- رشة ڤانيلا


### طريقة التحضير

- تحضر الجزرية بنفس طريقة تحضير مربى اليقطين المبشور.

## كومبوت الكرز


المقادير

- ٣ كيلو من الكرز
- ٣ أكواب من السكر
- ٦ أكواب من الماء
- عصير ليمونة حامضة

### طريقة التحضير

- يغسل الكرز وتزال عروقه ويزال بزره بآلة خاصة.
- يصف الكرز في المراطبين النظيفة إلى حافتها.
- يذاب السكر وعصير الحامض والسكر جيداً ثم يضاف الشراب إلى مراطبين الكرز ليصل الشراب إلى حافة فُتحة المراطبين ثم تغطى المراطبين بإحكام.
- توضع المراطبين في قدر عميقة وتغمر بالماء حتى يتجاوز رؤوسها.
- توضع القدر على النار المتوسطة الحرارة وتترك لتغلي مدة ٢٠ دقيقة.
- ترفع المراطبين من الماء الساخن بانتباه وتقلب رأساً على عقب فوق قطعة قماش وتترك مدة ٣ أيام دون أن تنقل إلى مكان آخر.
- تنقل المراطبين إلى مكان بارد مظلم.
- يقدم الكرز بعد شهرين أو أكثر.

## كومبوت الدراق


المقادير

- ٢ كيلو من الدراق الناضج الجامد
- ٣ أكواب من السكر
- ٦ أكواب من الماء

### طريقة التحضير

- يغسل الدراق ثم تقسم كل حبة دراق إلى نصفين وتزال الألياف والبزرة من داخل حبة الدراق بسكين حادة.
- تغسل قطع الدراق مرة ثانية وتصفى.
- توضع أسورة المطاط حول غطاء مرطبان الضغط ثم تصف قطع الدراق في المراطبين بالترتيب وبانتظام حتى يمتلئ المرطبان.



- يوضع الماء والسكر في قدر كبيرة ويحرك المزيج جيداً حتى يذوب السكر.
- يصب شراب السكر فوق الدراق حتى يمتلئ بالماء إلى حافته ثم يغطى المرطبان بإحكام.
- توضع المراطبين في قدر عميقة واسعة وتغمر بالماء حتى يتجاوز رؤوسها بسنتيمتر واحد.
- توضع القدر على النار المتوسطة الحرارة، لتغلي مدة ٢٠ دقيقة.
- ترفع المراطبين من الماء الساخن وتقلب رأساً على عقب فوق قطعة من القماش مدة ثلاثة أيام فقط.
- تحفظ المراطبين في مكان مظلم بارد مدة شهرين.

## كومبوت المشمش

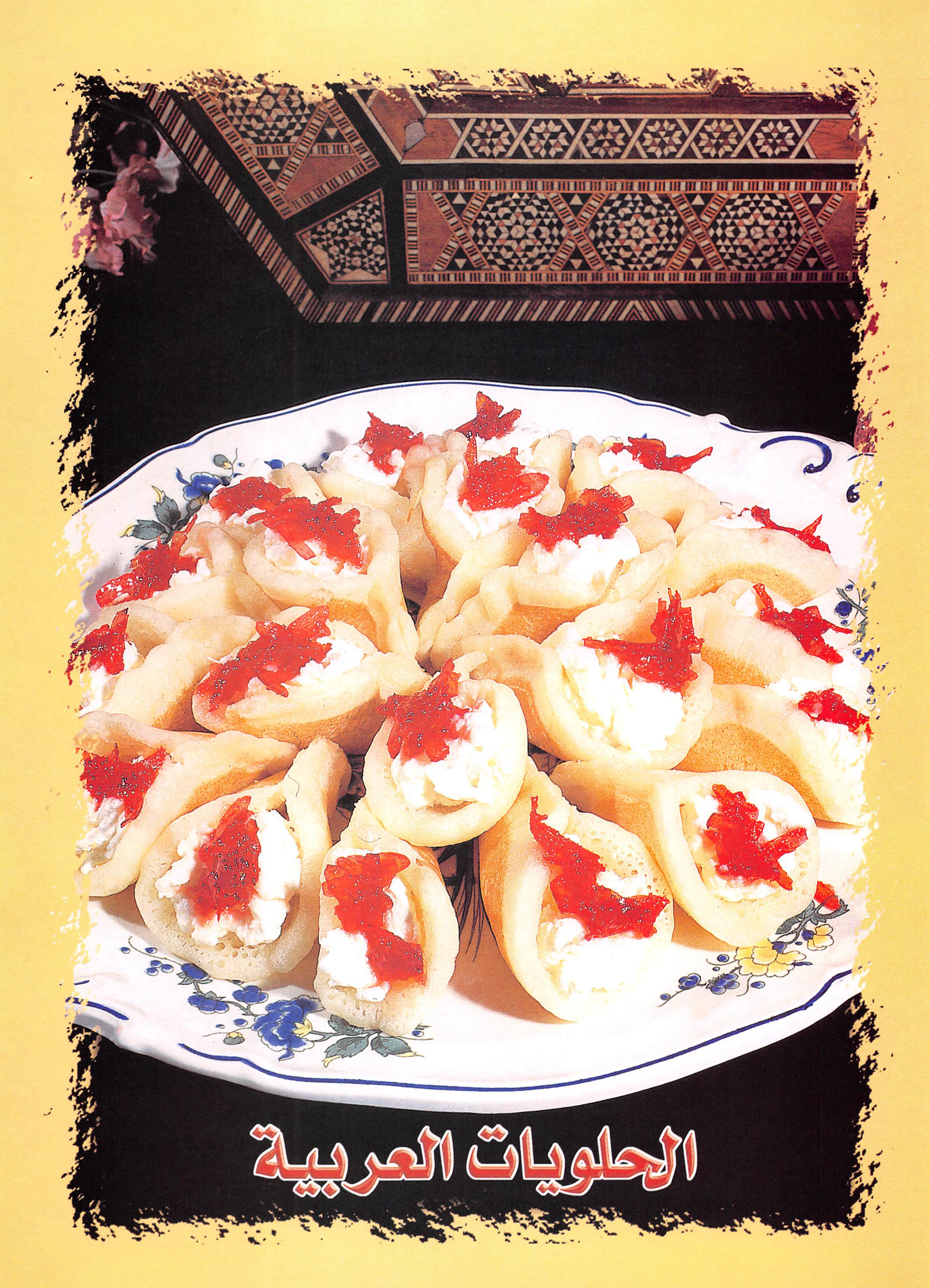


**المقادير**

- ٢ كيلو من المشمش الناضج
- ٦ أكواب من الماء
- ٣ أكواب من السكر

**طريقة التحضير**

- يغسل المشمش ثم تقسم كل حبة مشمش إلى نصفين وتزال الألياف والبزرة من داخل حبة المشمش بسكين حادة.
- تغسل قطع المشمش مرة ثانية وتصفى.
- توضع أسورة المطاط حول غطاء مرطبان الضغط ثم تصف قطع المشمش في المراطبين بالترتيب وبانتظام حتى يمتلئ المرطبان.
- يوضع الماء والسكر في قدر ويحرك المزيج جيداً حتى يذوب السكر.
- يصب شراب السكر فوق المشمش حتى يمتلئ بالماء إلى حافته ثم يغطى المرطبان بإحكام.
- توضع المراطبين في قدر عميقة واسعة وتغمر بالماء حتى يتجاوز رؤوسها بسنتيمتر واحد.
- توضع القدر على النار المتوسطة الحرارة، لتغلي مدة ٢٠ دقيقة.
- ترفع المراطبين من الماء الساخن وتقلب رأساً على عقب فوق قطعة من القماش مدة ثلاثة أيام فقط.
- تحفظ المراطبين في مكان مظلم بارد مدة شهرين.


الحلويات العربية

## القشدة الاصطناعية

### المقادير

٣ أكواب من الحليب البودرة

١/٤ كوب من الدقيق الأبيض المكرّر

٤ أكواب من الماء

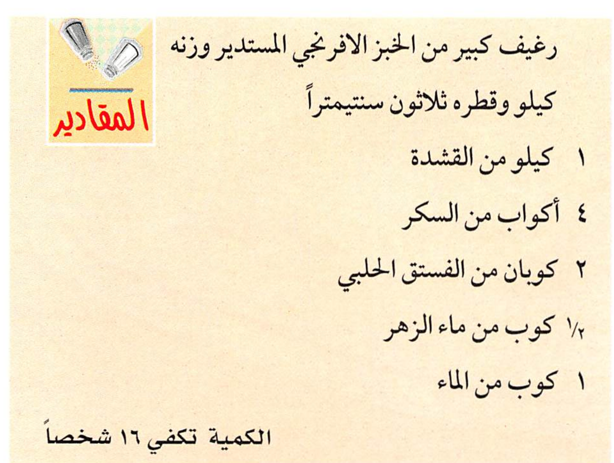
الكمية ٤ أكواب

### طريقة التحضير

- يمزج الحليب والدقيق جيداً في قدر، ثم توضع القدر على نار متوسطة الحرارة.
- يحرك المزيج بملعقة خشبية باستمرار حتى لا يتكتل الحليب.
- عندما يغلي المزيج يترك على النار مدة ٥ دقائق ثم يسكب وهو ساخن في صينية واسعة.
- بعد دقيقتين تنزع القشدة التي تكوَّنت على سطح الحليب المطبوخ وتوضع جانباً. ثم بعد قليل تنزع القشدة مرة أخرى وهكذا كلما تكونت قشرة على سطح الحليب تنزع وتوضع جانباً.
- تمزج القشدة بملعقة ثم تستعمل لحشو حلاوة الجبن وحشو الكلاج أو أي نوع من الحلوى.

❖❖❖

## عيش السرايا



### المقادير

رغيف كبير من الخبز الافرنجي المستدير وزنه كيلو وقطره ثلاثون سنتيمتراً

١ كيلو من القشدة

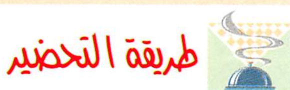
٤ أكواب من السكر

٢ كوبان من الفستق الحلبي

١/٢ كوب من ماء الزهر

١ كوب من الماء

الكمية تكفي ١٦ شخصاً



### طريقة التحضير

- تزال القشرة الخارجية للخبز الافرنجي بسكين حادة ثم يفتت الخبز إلى فتات صغيرة.

- يوضع السكر والماء على نار خفيفة ويحرك باستمرار حتى يذوب السكر تماماً.
- يؤخذ كوب من القطر ويوضع في مقلاة وتوضع المقلاة على النار القوية.
- يحرك القطر الموجود في المقلاة حتى يصبح لونه بنياً. ثم يرفع عن النار ويضاف إلى بقية القطر ويحرك جيداً.
- يسكب القطر البنّي فوق فتات الخبز ويحرك بالملعقة.
- بعد أن يبرد القطر والخبز تبلّل اليد بقليل من الماء ويفرك الخبز مع القطر حتى يتماسك.
- إذا كان فتات الخبز متحجّراً من السكر المحروق يوضع الفتات في صينية وتوضع على نار خفيفة وتبلّل اليد قليلاً ويعجن الفتات حتى يذوب السكر ويصبح الفتات كتلة متماسكة.
- يرق نصف كمية الفتات بين طبقتين من ورق الألمنيوم إلى سماكة نصف سنتمتر واحد وإلى دائرة قطرها ٤ سنتيمترات.
- يقلب رغيف عيش السرايا فوق الطبق المعد له، ثم يغطى الرغيف بالقشدة وينثر فوق القشدة نصف كمية ماء الزهر.
- يرق القسم الثاني من الفتات بالطريقة نفسها على شكل رغيف بنفس الحجم.
- يلف الرغيف مع ورق الألمنيوم إلى لفافة ثم تمد اللفافة فوق القشدة لتغطيها تماماً وتزال ورقة الألمنيوم.
- ينثر الفستق الحلبي على سطح عيش السرايا ثم ينثر ماء الزهر وتترك عيش السرايا في الثلاجة لحين تقديمها.

❖❖❖

## الكنافة العثمنلية بالقشدة

**المقادير**

١ كيلو من عجينة العثمنلية (شعيرات)
٢ كيلو من القشدة
١¼ كوب وربع الكوب من السمن أو الزبدة الحلوة

**القطر**

٥ أكواب من السكر
٢ كوبان من الماء
¼ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
¼ كوب من ماء الزهر

الكمية تكفي ١٨ شخصاً





## طريقة التحضير

- تحضّر صينيتان حافتهما قصيرة (٢ سنتيمتر)، واحدة قطرها أربعون سنتيمتراً والأخرى قطرها ستون سنتيمتراً أو أكثر بقليل.
- يدهن قعر الصينية الكبرى بالسمن بقدر مساحة الصينية الصغيرة فقط.
- يحضَّر القطر (*) ويوضع جانباً.
- توضع شعيرات العثمنلية في وعاء كبير على نار خفيفة.
- ينثر السمن فوق الشعيرات وتفكك شعيرات العجينة بأصابع اليد من بعضها البعض إلى أن تتشرب العجينة السمن أثناء تحريكها على النار الخفيفة.
- ترفع شعيرات العثمنلية عن النار ثم ترتب فوق الصينية المدهونة بالسمن بشكل دائري وبسماكة ٢ سنتيمتر، حتى تغطى المساحة المطلوبة.
- توضع الصينية فوق نار متوسطة الحرارة وتُحرَّك فوقها دائرياً، حتى يحمرّ لون الشعيرات الملاصقة للصينية.
- لفحص احمرار العثمنلية، يُحفر بالإصبع في أماكن عدة لرؤية الشعيرات اللاصقة بالصينية إذا كانت قد احْمرَّت.
- ترفع الصينية عن النار لتبرد قليلاً ثم تغطى العثمنلية بطبقة متساوية من القشدة أو من الجبن البلدي المحلى.
- ينثر قليل من شعيرات العثمنلية المتبقية فوق طبقة القشدة.
- توضع الصينية الصغيرة المعدة لسكب الكنافة فوق العثمنلية، وبذلك لتغطي الكنافة كلياً.
- تقلب الصينية الكبيرة بانتباه فوق الصينية الصغيرة الملتصقة بها.
- تزين الكنافة بالقشدة وبمربّى زهر الصفير ثم يصب قليل من القطر الحار فوقها.
- تقسم الكنافة إلى أقسام (حسب الطلب).
- تقدم ساخنة.

### ملاحظة

- يمكن استعمال الجبن المحلّى بدلاً من القشدة كحشوة للعثمنلية، وينبغي وضعها على النار بعد قلبها مدة ٥ دقائق.
- يمكن خبز العثمنلية في الفرن بدل وضعها فوق النار.
- توضع في الرف السفلي من الفرن الحار (٣٧٥° ف) مدة ١٥ دقيقة أو إلى أن تحمّر أطراف الكنافة قليلاً.



## الكنافة المفروكة بالجبن

### المقادير

- ١ كيلو من عجينة الكنافة المفروكة «مفرومة عند بائع العجين»
- ١ كيلو من الجبن المحلّى
- ½ كوب من السمن أو الزبدة الخالية من الملح

**القطر**

- ٦ أكواب من السكر
- ٢ كوبان من الماء
- ½ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ½ كوب من ماء الزهر

الكمية تكفي ١٨ شخصاً



## طريقة التحضير

- تتبع نفس طريقة الكنافة العثمنلية في تحضير الصواني وفي صنع القطر.
- توضع عجينة المفروكة في وعاء كبير على نار متوسطة الحرارة ويصب السمن فوق المفروكة.
- تقلب المفروكة بأطراف الأصابع فوق النار الخفيفة

وبمساعدة ملعقة كبيرة، حتى تسخن العجينة (مدة ١٥ دقيقة).

- تملأ قبضة اليد بالمفروكة ويضغط على المفروكة ثم تفتح قبضة اليد، فإذا تبعثرت حبيبات المفروكة، تكون المفروكة جاهزة للخبز.
- يقطَّع الجبن إلى شرائح سماكتها نصف سنتيمتر وتنقع بالماء لمدة خمس دقائق ثم تغسل مرة أخرى وتصفى.
- إذا كان الجبن مالحاً، يجب أن تنقع الشرائح بالماء مدة ثلاث ساعات مع تغيير الماء عنها كل ربع ساعة أو حتى يحلو طعم الجبن.
- تسكب المفروكة فوق الصينية الكبيرة المدهونة بالسمن بالتساوي وبقدر مساحة الصينية الصغرى، وبسماكة سنتيمتر واحد.
- توضع الصينية فوق نار متوسطة الحرارة وتُدار فوق النار دائرياً حتى تحمّر الطبقة السفلى من المفروكة من جميع الجهات.
- ترتب قطع الجبن فوق المفروكة بعد رفعها عن النار، ثم تغطى طبقة الجبن المصفّى بطبقة رقيقة من عجينة المفروكة.
- توضع الصينية الصغيرة فوق صينية المفروكة وبذلك تغطى الكنافة كلياً.
- تقلب الصينية الكبيرة بانتباه فوق الصينية الصغيرة الملاصقة لها.
- بعد قلبها فوق الصينية الصغيرة توضع صينية الكنافة على النار وتُدار مدة ١٥ دقيقة.
- يسخن القطر ويصب قليل منه فوق الكنافة.
- تقسّم الكنافة إلى قطع (حسب الطلب).
- تقدم ساخنة مع القطر.

**ملاحظة**

من المعروف أن بائع الكنافة يمزج عجينة الكنافة المفروكة أثناء فرمها بالسمن ، لذلك يكتفى بمقدار قليل من السمن أثناء تحضيرها .

## عجين القطايف

**المقادير**

- ١ كوب من الدقيق الجيّد
- ١ ملعقة صغيرة من حبوب الخميرة
- ١ كوب من الماء
- ½ ملعقة صغيرة من كربونات الصودا
- ٣ نقاط من عصير الليمون الحامض
- رشة ملح
- ٢ ملعقتا طعام من الماء الدافئ لإذابة الخميرة
- قطعة من الحديد سماكتها نصف سنتيمتر أو بلاطة من الرخام

الكمية تكفي ١٣ قطايفة

**طريقة التحضير**

- توضع الخميرة في الماء الدافئ ويترك المزيج جانباً حتى ينتفخ المزيج وتظهر الفقاقيع على سطحه.
- يخلط الدقيق والملح ويضاف الماء إلى الدقيق بالتدريج أثناء العجن (من الأفضل عجنها بالخلاط الكهربائي).
- يضاف كوب الماء إلى العجين بالتدريج أثناء العجن ثم يضاف مزيج الخميرة ويخفق العجين. (يكون العجين سائلاً مثل لبن العيران الذي يسيل سيلاً عند السكب).
- يغطى العجين ويترك جانباً في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه. (المدة تعتمد على برودة الطقس من ساعة إلى ساعتين).
- توضع بلاطة الرخام أو قطعة الحديد فوق النار القوية.
- تضاف الكربونات وعصير الحامض إلى العجين ويخفق ثم يصب في إبريق ليسهل سكب العجين أثناء الخبز.
- يجب أن تكون قطعة الحديد أو البلاطة ساخنة لأن خبز القطايف يعتمد على سخونتهما.
- تمسح البلاطة أو قطعة الحديد بقطعة قماش ثم يصب قليل من العجين فوق البلاطة من علو ٢٠ سنتيمتراً فيتمددّ العجين إلى دائرة قطرها ١٠ سنتييمترات وتجف بمدة قصيرة.

■ يرفع رغيف القطايف بالمشحاف ويكون أسفل الرغيف لونه ذهبياً ويوضع فوق الشبك السلكي ليبرد ويجف.

■ تكرر عملية صب العجين وخبزه حتى تنتهي كمية العجين.

**ملاحظة**

تضاف الكربونات وعصير الحامض إلى العجين قبل البدء في خبز القطايف .

## قطائف بالجبن

**المقادير**

١ كيلو قطائف متوسطة الحجم

½ كيلو من الجبنة البيضاء (عكاوي)

¾ الكوب من السمن أو الزبدة

**القطر**

٥ أكواب من السكر

½١ كوب ونصف الكوب من الماء

½ ملعقة صغيرة من عصير الحامض

¼ كوب من ماء الزهر

الكمية ٣٢ قرصاً

### طريقة التحضير

■ يقطع الجبن إلى قطع صغيرة وينقع بالماء (إذا كان الجبن مالحاً يغير الماء الذي ينقع فيه الجبن كل ربع ساعة إلى أن يصبح طعم الجبن حلواً).

■ يصفى الجبن جيداً.

■ يحشى كل قرص من القطائف بملعقة طعام من الجبن المحلى.

■ يطوى القرص ويضغط على أطرافه بالأصابع جيداً.

■ يدهن كل قرص بالسمن ويصف في الصينية المعدة للخبز.

■ توضع الصينية في الفرن الساخن حتى تحمرّ الأقراص قليلاً.

■ تغمس الأقراص بالقطر الساخن (*) وتقدم القطائف ساخنة.

**ملاحظة**

يمكن قلي أقراص القطايف في الزيت الحار بدل خبزها في الفرن .





## القطائف بالجوز

**المقادير**

- ١ كيلو قطائف متوسطة الحجم
- ٣/٤ الكوب من السمن أو الزبدة
- ٢ كوبان من الجوز
- ١/٢ كوب من السكر
- ٢ ملعقتا طعام من ماء الزهر للجوز

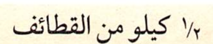
**القطر**

- ٥ أكواب من السكر
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الماء
- ١/٢ ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ١/٤ كوب من ماء الزهر

الكمية ٣٢ قرصاً

### طريقة التحضير

- يفرم الجوز بعد تنقيته فرماً ناعماً.
- يضاف السكَّر إلى الجوز ويحرك الخليط. ثم يضاف ماء الزهر إلى خليط الجوز ويحرك جيداً.
- تحشى أقراص القطائف بطريقة حشو القطائف بالجبن نفسها.
- ثم تدهن الأقراص بالزبدة وتوضع في الصينية المعدة للخبز، وتوضع في الفرن الساخن كما في الطريقة السابقة.



## القطائف الصغيرة بالقشدة (عصافيرة)

**المقادير**

- ١/٢ كيلو من القطائف
- ١/٢ كيلو من القشدة
- ٣ أكواب من القَطْر (*)
- ١/٢ كوب من مربَّى زهر الليمون

الكمية تكفي ٣٣ قرصاً

### طريقة التحضير

- تحشى كل دائرة من القطائف بملعقة طعام من القشدة.
- يلصق طرفا دائرة القطائف من جهة واحدة.
- تزيّن القشدة التي في القطائف بقليل من زهر الليمون الأحمر.
- تصف القطائف في طبق كبير ويقدم معها القطر البارد.

❖❖❖



## البقلاوة

### المقادير

صينية (٢٥ × ٤٠ سنتم)
- ٢ كوبان من السمن أو الزبدة غير المملَّحة
- ½ كيلو من الرقاق الخاص بالبقلاوة (ما يساوي ١٨ رقاقة ٤٠ × ٤٠ سنتم)
- ٤ أكواب من الجوز الناعم مع كوب من السكر
- ½ كوب من الفستق الحلبي الناعم
- ٤ أكواب من القطر*

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- يُذوَّب السمن أو الزبدة على نار خفيفة.
- يمسح قعر الصينية المعدَّة للخبز بالسمن أو بالزبدة الحلوة إما بفرشاة خاصة أو بباطن الكف.
- يوضع رقاق واحد في الصينية، ثم يدهن بالسمن جيداً بواسطة الفرشاة الخاصة.
- يوضع رقاق آخر ويدهن بالسمن بالطريقة السابقة نفسها وهكذا حتى يصبح عدد الرقاق ٦.
- ينقّى الجوز ويفرم فرماً ناعماً ويضاف إليه السكر ويخلط جيداً.
- يوضع خليط الجوز فوق الرقاق ويمدّ بالتساوي فوق الرقاق. ينثر ربع كوب من السمن فوق الجوز.
- يوضع رقاق فوق الحشو ويدهن بالسمن وهكذا حتى يصبح عدد الرقاق فوق الحشو ١٢ رقاقاً. يبلّ باطن اليد بالماء ويمسح وجه الرقاق قليلاً بالماء، ثم يمسح جيداً بالسمن. تقطع البقلاوة بسكين حادة جداً إلى قطع (حسب الطلب).
- توضع الصينية في فرن حار درجته ٣٢٥° ف مدة نصف ساعة ثم ترفع درجة الفرن إلى ٤٥٠° ف مدة ٥ دقائق أو ١٠ دقائق إلى أن يصبح لون البقلاوة ذهبياً.
- ترفع الصينية من الفرن ويضاف القطر إلى البقلاوة وهي ساخنة.
- تزيَّن البقلاوة بالفستق الحلبي الناعم وتقدم باردة.

### ملاحظة

يمكن الاستعاضة عن حشو الجوز بحشو الفستق الحلبي المطحون مع كوب من السكر.





## السفوف



المقادير

٣ أكواب من دقيق السميد الناعم (دقيق فرخة)
١ كوب دقيق عادي
٤ ملاعق طعام من العقدة الصفراء (كركم)
٤ ملاعق طعام من مسحوق الحليب
١ كوب زيت نباتي
٢¼ كوبان وربع الكوب من السكر
٢ كوبان من الماء
٣ ملاعق صغيرة من الباكنغ باودر
½ كوب من الصنوبر للزينة
٢ ملعقتا طعام طحينة لدهن الصينية (قطرها ٤٠ سنتيمتراً)

الكمية تكفي ١٥ شخصاً



### طريقة التحضير

- يخلط السميد والدقيق والعقدة الصفراء ومسحوق الحليب والباكنغ باودر جيداً.
- يذوَّب السكر في كمية الماء ثم يضاف مزيج السكر والماء والزيت إلى خليط الدقيق ويخفق جيداً.
- يدهن قعر الصينية وجوانبها بكمية الطحينة.
- يصب المزيج بالتدريج في الصينية.
- تصف حبات الصنوبر فوق العجين حسب الذوق.
- توضع الصينية في فرن ساخن وتترك مدة ٣٠ دقيقة.
- يترك السفوف حتى يبرد ثم يقطع إلى قطع (حسب الطلب) متوسطة الحجم بواسطة سكين حادة ويقدم مع الشاي.

## العوامات



المقادير

٤ أكواب من الدقيق العادي
½ كوب من دقيق الذرة
٢¾ أكواب ماء
رشة خفيفة من الملح
٥ أكواب من الزيت للتحمير
٣ ملاعق صغيرة من خميرة البيرة مذابة في ملعقتي طعام من الماء الدافئ

**القطر**

٢ كوبان من الماء
٣ ملاعق طعام من ماء الزهر
٥ أكواب من السكر
١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

الكمية تكفي ١٠ أشخاص



## طريقة التحضير

- يحضر القطر (*).
- تذوَّب الخميرة في الماء الدافئ وتترك جانباً مدة ١٠ دقائق.
- ينخل الدقيق والملح والنشاء ثم يضاف الماء ومزيج الخميرة إلى الدقيق ويعجن الخليط جيداً.
- يضرب العجين باليد حتى يصبح العجين متماسكاً، وليِّناً. أو يخفق في الخلاط الكهربائي مدة دقائق.
- يترك العجين في وعاء ويغطى بقطعة من القماش ويترك مدة ٤ ساعات حتى يتضاعف حجمه.
- يضرب العجين باليد حتى تختفي الفقاقيع.
- يوضع الزيت في قدر عميقة (قطرها ٢٠ سنتيمتراً) على نار متوسطة الحرارة.
- عندما يحمى الزيت جيداً توضع كمية من العجين في قبضة اليد، ثم يضغط على العجين بالأصابع حتى يخرج العجين من بين الإبهام والشاهد (السبَّابة).
- يقطع العجين الظاهر بين الإبهام والشاهد بملعقة صغيرة إلى كرة صغيرة وتوضع في الزيت الساخن باحتراس وهكذا حتى يمتلىء سطح الزيت بكرات العجين.
- تحرك باستمرار حتى تحمر العوّامات من جميع الجهات.
- ترفع العوّامات من الزيت وتوضع جانباً.
- يعاد تحمير العوامات حتى تصبح ذهبية اللون على نار معتدلة.
- ترفع العوّامات بملعقة متعددة الثقوب وتغمس في القطر البارد وتترك فيه حتى تتشرب القطر ثم ترفع من القطر. وهكذا حتى ينتهي العجين.
- تؤكل باردة أو ساخنة حسب الذوق.

### ملاحظة

**إذا كان العجين غير مختمر عند وضعه في الزيت يفرقع وينثر الزيت الساخن حوله .**

## المعمول بالجوز والمعمول بالتمر

المقادير

**العجينة**

- ١½ كيلو ونصف الكيلو من السميد
- ٣ أكواب من الدقيق (فرخة) (سميد ناعم)
- ٤½ أكواب ونصف الكوب من السمن أو الزبدة
- ١ كوب سكر
- ½ كوب من ماء الزهر
- ½ كوب من ماء الورد
- ١ كوب من الماء للعجن
- ٢ ملعقتا طعام من حبيبات الخميرة مذوَّبة في نصف كوب ماء دافئ
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق المحلب
- ٢ كوبا سكر ناعم (بودرة) للزينة

**حشو الجوز**

- ½ كيلو من الجوز
- ١ كوب من السكر
- ¼ كوب من ماء الورد

**حشو التمر**

- ½ كيلو من التمر الخالي من البذور
- ٤ ملاعق طعام من السمن أو الزبدة
- رشة محلب ناعم

**الكمية** ٦٠ معمولة بالجوز و٤٠ معمولة بالتمر

### تحضير حشو الجوز

- ينظف الجوز من الأوساخ ويفرم فرماً ناعماً.
- يضاف السكر إلى الجوز ويخلط.
- يضاف ماء الورد إلى الجوز والسكر وتخلط جيداً.

### تحضير حشو التمر

- إذا كان التمر جافاً، يفرم فرماً ناعماً بعد إزالة بزوره.
- أما إذا كان التمر طرياً رطباً فلا حاجة لفرمه.
- توضع أربع ملاعق طعام من السمن أو الزبدة في وعاء على نار خفيفة.
- يضاف التمر إلى السمن ويحرك على النار الخفيفة حتى يصبح طرياً متماسكاً يسهل عجنه بين الأصابع.
- يرفع عن النار ويترك حتى يبرد.
- يعجن التمر مع المحلب حتى يصبح كتلة متماسكة.
- يقطع التمر إلى قطع صغيرة حسب حجم القالب الذي سيطبع به معمول التمر.

### طريقة التحضير

- يوضع السميد في وعاء كبير ويضاف إليه دقيق الفرخة (سميد ناعم) والسكر والمحلب ويخلط جيداً.
- يضاف السمن إلى خليط السميد ويفرك السميد والسمن بخفة بين الكفين وبالأصابع حتى يختلط السميد بالسمن جيداً.
- ينثر ماء الورد وماء الزهر على خليط السميد ويخلط بأطراف الأصابع بدون أن يعجن.
- يغطى الوعاء ويترك جانباً مدة ٦ ساعات أو حتى يتشرب السميد بالسمن وبماء الزهر وماء الورد.
- تذوَّب الخميرة بالماء الدافئ وتترك مدة ٢٠ دقيقة.
- يرش السميد بمزيج الخميرة وكوب الماء.
- يفرك خليط السميد والماء بين الكفين دون الضغط على السميد مدة ١٠ دقائق ويترك مدة ساعة بعد تغطيته.
- يفرك الخليط بين الكفين حتى يصبح متماسكاً.
- تقطع عجينة المعمول إلى قطع صغيرة بحجم حبة الجوز (أو حسب حجم القالب الذي سيستعمل لطبع المعمول).
- توضع كل قطعة عجين في باطن اليد اليسرى وتحفر بإصبع اليد اليمنى بخفة، بحيث يجوف داخل العجين بالتساوي.
- تحشى بملعقة صغيرة من خليط الجوز. ثم ترد أطراف العجينة فوق الحشو بخفة.
- توضع القطعة في قالب المعمول ويضغط عليها قليلاً.
- تضرب حافة القالب على حافة الرف أو الطاولة كي تسقط قطعة المعمول من القالب.
- تصف قطع المعمول في الصينية المعدّة للخبز وتترك مدة ساعة.
- في هذه الأثناء تحشى أقراص التمر بنفس طريقة حشو المعمول بالجوز.
- يحمى الفرن مدة ربع ساعة إلى درجة ٤٥٠° ف.

▪ يخبز المعمول في الرف العلوي للفرن مدة ١٠ دقائق أو حتى يصبح لون المعمول ذهبياً.
▪ بعد أن يبرد المعمول بالجوز قليلاً، ينثر السكر الناعم فوقه ويترك ليبرد.

## حلاوة الجبن



**المقادير**

١ كيلو جبنة بيضاء بلديّة كاملة الدسم
٤٠٠ غ من دقيق الفرخة «سميد ناعم»
١ كيلو من القشدة
½ كوب من مربّى زهر الليمون
½ كوب من الفستق الحلبي الناعم

**القطر**

٣ أكواب من السكر
١ كوب ماء
½ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
٢ ملعقتا طعام من ماء الورد

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

**طريقة التحضير**

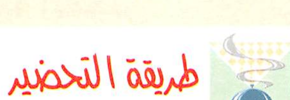
▪ يصنع القطر (*) ويوضع جانباً.
▪ يقسَّم الجبن إلى قطع صغيرة وتنقع في وعاء وتغمر بالماء، ثم يغير الماء عن الجبن كل ربع ساعة إلى أن يحلو طعم الجبن، ثم يصفى الجبن من الماء.
▪ في قدر مزدوجة القعر (*) يملأ القسم السفلي بالماء إلى نصفه وتوضع القدر على النار حتى يغلي الماء.
▪ يوضع الجبن في القسم العلوي من القدر ويحرك الجبن بملعقة خشبية إلى أن يسوح الجبن ويصبح كتلة واحدة.
يجفّف مرق الجبن الذي سال منه بقطعة قماش جيداً.
▪ يضاف السميد الناعم إلى الجبن بالتدريج أثناء تحريك الجبن على النار.
▪ يضاف نصف كوب من القطر إلى مزيج الجبن والسميد ويحرك المزيج فوق النار إلى أن يمتص السميد كمية القطر.
▪ تترك الحلاوة على نار خفيفة فوق القدر المزدوجة، وتؤخذ كل قطعة حلاوة على حدة وترق على رف رخامي عليه قليل من القطر.
▪ ترق حلاوة الجبن إلى سماكة ورق الكرتون الرقيق وتقطع إلى مربعات (١٠ × ١٠ سنتمتر) بواسطة سكين.
▪ يحشى كل مربع بملعقتي طعام من القشدة ثم يطوى الطرفان الجانبيان على القشدة، وتلف مثل السيجارة بسماكة الإصبع.
▪ تصف أصابع حلاوة الجبن في طبق كبير وتزين بمربى الزهر الأحمر وبالفستق الناعم.
▪ تقدم باردة ويصب عليها القطر.

## الأرز بالحليب

**المقادير**

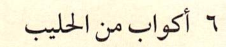
- ٣/٤ الكوب من الأرز المصري
- ٨ أكواب من الحليب
- ١ كوب من السكر
- ١/٢ كوب من الفستق الحلبي المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام نشا مذابة في ١/٤ كوب ماء
- ١/٢ كوب من ماء الزهر
- ١/٢ ملعقة صغيرة من حبيبات المستكة العربية

الكمية تكفي ١٠ أشخاص



### طريقة التحضير

- ينقّى الأرز ويغسل ثم ينقع في الماء الساخن مدة ساعة.
- يوضع الأرز في قدر ويضاف إليه كوبان من الماء ويوضع على النار الخفيفة.
- بعد أن يغلي الأرز على النار مدة ١٠ دقائق يضاف الحليب إلى الأرز ويحرك على النار باستمرار مدة ثلاثة أرباع الساعة.
- يضاف السكر والنشا إلى الأرز بالحليب ويحرك حتى لا يلتصق الأرز بقعر القدر.
- يترك على النار مدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر.
- تدقّ حبات المستكة مع ملعقة من السكر وتضاف إلى الأرز بالحليب ويحرك الحليب.
- ثم يضاف ماء الزهر إلى الحليب ويحرك ويرفع عن النار.
- يسكب في أطباق صغيرة ويزين بالفستق الحلبي.
- يقدم بارداً.



## قشطلية بالفرن

**المقادير**

- ٦ أكواب من الحليب
- ١ كوب من الأرز المصري
- ٢ كوبان من الكعك الناعم
- ١ كوب من الزبدة
- ١/٤ كوب من ماء الزهر
- ٤ حبات صغيرة من المستكة العربية

**القطر**

- ٥ أكواب من السكر
- ١ ١/٢ كوب ونصف الكوب من الماء
- ١/٤ كوب من ماء الزهر
- ١/٢ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

الكمية تكفي ١٠ أشخاص



## طريقة التحضير

- ينقّى الأرز ويغسل مراراً، ثم يغمر بالماء الساخن مدة ٣ ساعات.
- يصفى الأرز وينعّم إما بالدق أو يهرس (بالبلندر).
- يوضع الحليب في قدر وتوضع القدر على النار.
- يضاف الأرز المدقوق الناعم إلى الحليب بالتدريج ويحرّك باستمرار بملعقة خشبية.
- يترك مزيج الحليب والأرز على النار مدة نصف ساعة مع التحريك باستمرار حتى لا يلتصق بقعر القدر.
- عندما يذوب الأرز نهائياً ويجمد الحليب، تدق المستكة مع ملعقة طعام من السكر وتضاف إلى الحليب وتحرك مدة ٥ دقائق أخرى.
- ترفع القدر عن النار وتترك جانباً.
- تدهن صينية حجمها (٢٥ × ٤٥ سنتيمتراً)، حافتها قصيرة، بنصف كوب من الزبدة. ثم ينثر فوق الصينية كوب من الكعك المطحون حتى يغطى القعر تماماً.
- يصب الحليب فوق الكعك بانتباه بملعقة كبيرة حتى يغطي الكعك وحتى تبلغ سماكة الحليب حوالى سنتيمتر ونصف السنتيمتر.
- تبلّل الملعقة قليلاً ويملّس سطح الحليب حتى يصبح متساوياً.
- ينثر كوب الكعك فوق الحليب ثم يصب نصف كوب من الزبدة فوقه.
- توضع الصينية في فرن ساخن مدة ١٠ دقائق فقط ثم تترك لتبرد قليلاً.
- تقطع (حسب الطلب) إلى مربعات ويصب فوقها القطر وتقدم إما دافئة أو باردة.

## قشطلية مع القَطْر

### المقادير

- ٦ أكواب من الحليب
- ١ كوب من النشا
- ½ كوب من الماء لإذابة النشا
- ¼ كوب من السكر
- ¼ كوب من ماء الزهر
- ¼ كوب من ماء الورد

**القطر**

- ٣ أكواب من السكر
- ١ كوب من الماء
- ½ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ¼ كوب من ماء الزهر

الكمية تكفي ١٠ أشخاص



## طريقة التحضير

- تصنع القشطلية على طريقة صنع المهلبية بالنشا(*) ولكن بدون إضافة السكر إلى المهلبية.
- تسكب القشطلية في صحون صغيرة حتى تبرد.
- يحضَّر القطر(*) ويترك حتى يبرد.
- تقدم أطباق القشطلية باردة ويصب فوق كل طبق ٣ ملاعق طعام من القطر البارد، أو حسب الطلب.

❖❖❖

# المهلبية بالنشاء

**المقادير**

٦ أكواب من الحليب

١ كوب من السكر

٣/٤ الكوب من دقيق الذرة corn flour

١/٢ كوب من الماء

١/٢ كوب من ماء الزهر

١/٢ ملعقة صغيرة من حبيبات المستكة العربية

١/٢ كوب فستق حلبي مفروم فرماً ناعماً

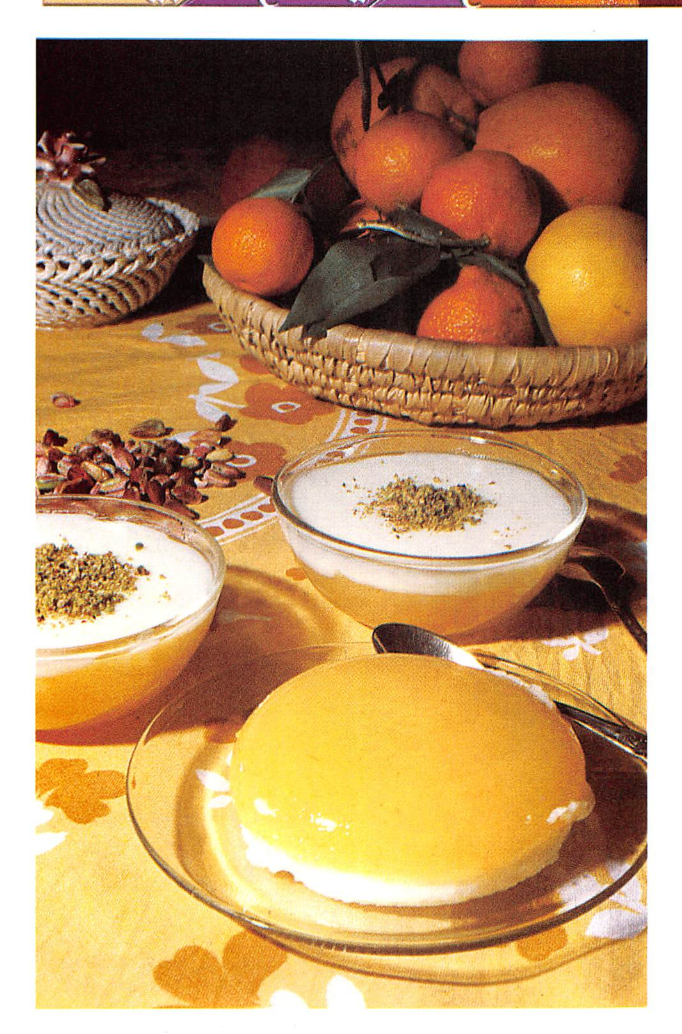
١/٢ كوب من معقود زهر البرتقال

الكمية تكفي ٨ أشخاص

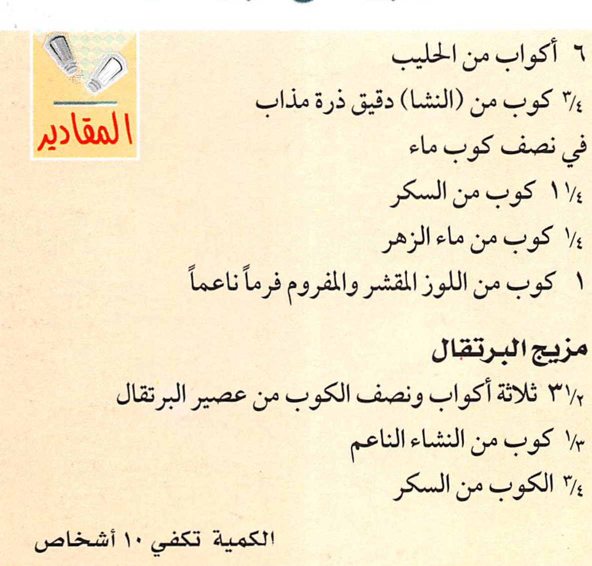
## طريقة التحضير

- يذوَّب النشاء بالماء ويصفَّى في قدر.
- يضاف الحليب إلى النشاء وتوضع القدر على النار.
- يحرك مزيج الحليب والنشاء بملعقة خشبية باستمرار.
- بعد أن يغلي الحليب، يترك على النار مدة ٢٠ دقيقة مع التحريك المستمر.
- يضاف السكر إلى المهلبية مع التحريك المستمر.
- تطحن حبات المستكة مع ملعقة من السكر وتضاف إلى المهلبية وتترك على النار مدة ٥ دقائق.
- يضاف ماء الزهر إلى المهلبية وترفع القدر عن النار.
- تحرك المهلبية وتسكب في أطباق صغيرة وتزين بالفستق الحلبي ومربّى الزهر.
- تقدم باردة.

❖❖❖



# المهلبية مع البرتقال



**المقادير**

٦ أكواب من الحليب

٣/٤ كوب من (النشا) دقيق ذرة مذاب في نصف كوب ماء

١ ١/٤ كوب من السكر

١/٤ كوب من ماء الزهر

١ كوب من اللوز المقشر والمفروم فرماً ناعماً

**مزيج البرتقال**

٣ ١/٢ ثلاثة أكواب ونصف الكوب من عصير البرتقال

١/٣ كوب من النشاء الناعم

٣/٤ الكوب من السكر

الكمية تكفي ١٠ أشخاص



## طريقة التحضير

- يذوَّب النشاء في الماء ويصفى في قدر ويضاف الحليب إلى القدر.

- توضع القدر على النار ويحرك الحليب باستمرار حتى يغلي المزيج مدة ١٥ دقيقة.
- يضاف السكر إلى المهلبية ويحرك على النار مدة ٥ دقائق.
- يضاف ماء الزهر إلى المهلبية ويحرك المزيج.
- ترفع القدر عن النار وتترك جانباً.
- في هذه الأثناء يحضَّر مزيج البرتقال فيذوَّب النشاء بقليل من الماء (نصف كوب).
- يضاف النشاء إلى عصير البرتقال ويحرك.
- توضع القدر على النار ويحرك المزيج باستمرار.
- يضاف السكر إلى البرتقال مع التحريك المستمر حتى يغلي المزيج.
- تترك مهلبية البرتقال مدة ٥ دقائق أخرى على النار، ثم ترفع القدر عن النار.
- يسكب قليل من مهلبية البرتقال في أطباق صغيرة (أي يملأ الطبق إلى رُبعه فقط).
- ثم يوضع فوق كل طبق قليل من اللوز الناعم وتغطى مهلبية البرتقال بطبقة من مهلبية الحليب.
- تترك الأطباق حتى تبرد.
- تقدم المهلبية باردة بعد أن يقلب طبق المهلبية فوق طبق آخر بحيث يصبح البرتقال من الأعلى.

## مفتَّقة

**المقادير**

- ١ كيلو طحينة
- ٥ أكواب أرز مصري
- ١٠ أكواب سكر
- ½ كوب عقدة صفراء (كُركم)
- ½ ملعقة طعام من القرفة الناعمة
- ١٠ أكواب ماء لغلي الأرز
- ١ كوب صنوبر

الكمية تكفي ٤٠ شخصاً



## طريقة التحضير

- ينقى الأرز ويغسل بالماء عدة مرات ثم ينقع بالماء الدافئ مدة ساعة واحدة.
- يصفى الأرز من الماء ويوضع في طنجرة الضغط (البرستو) وتضاف إليه العقدة الصفراء (الكركم) وعشرة أكواب ماء.
- توضع طنجرة الضغط (البرستو) على نار قوية ويحرَّك الأرز قليلاً، وعندما يغلي الأرز والماء تغطّى طنجرة الضغط ويوضع تحتها عازل حتى لا يحترق الأرز.
- بعد أن تصفّر طنجرة الضغط تخفف النار تحتها ويترك الأرز على النار مدة نصف ساعة فقط.
- تفتح الطنجرة بعد تبريدها قليلاً بالماء البارد.
- تضاف الطحينة والسكر والقرفة والعقدة الصفراء إلى الأرز ويحرَّك جيداً بملعقة خشبية كبيرة، ثم توضع طنجرة الضغط على النار، ويحرك الخليط قليلاً حتى يغلي وعندها تغطّى طنجرة الضغط وتوضع صفَّارة الطنجرة عليها ويوضع العازل بين الطنجرة والنار.
- تترك الطنجرة على نار خفيفة جداً مدة ساعتين.
- ترفع طنجرة الضغط عن النار وتبرَّد تحت الماء البارد، ثم تفتح الطنجرة وتحرَّك المفتقة بالملعقة الخشبية جيداً.
- توضع البرستو على النار المعتدلة مرة ثانية وتحرك المفتقة باستمرار حتى لا يلتصق الأرز في قعر البرستو.
- بعد تحريك المفتقة على النار مدة نصف ساعة إلى ثلاثة أرباع الساعة (وذلك حسب نوع الطحينة) تصبح المفتقة كتلة واحدة لا تلتصق بجوانب الطنجرة ويطفو زيت "سيرج" الطحينة ويغلّف كتلة المفتقة.
- يضاف الصنوبر إلى المفتقة ويخلط جيداً.
- تصب المفتقة في أطباق كبيرة ويملّس سطحها جيداً بالملعقة وتترك لتبرد.

**ملاحظة**

يمكن إضافة ملعقة صغيرة من اليانسون الناعم بدل القرفة (حسب الطلب) .

## المُغلي



**المقادير**

- ٤ أكواب من الأرز الناعم
- ٨ أكواب من السكر
- ٢٨ كوباً من الماء
- ¼ كوب من الكراوية الناعمة
- ٣ ملاعق طعام من القرفة الناعمة
- ٢ كوبان من الجوز المفروم فرماً خشناً
- ١ كوب من الصنوبر
- ١ كوب من الفستق الحلبي المقشور
- ٢ كوبان من جوز الهند المبشور

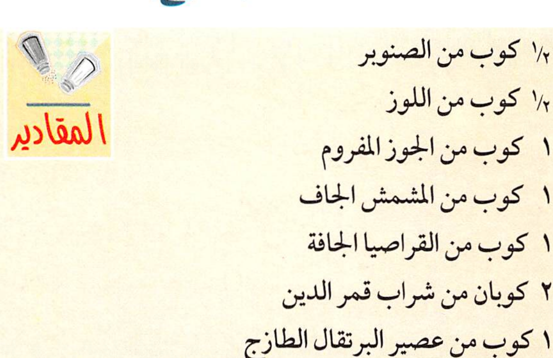
الكمية تكفي ٣٠ شخصاً



## طريقة التحضير

- يخلط الأرز والكراوية والقرفة والسكر جيداً.
- يوضع الخليط في طنجرة الضغط الكبيرة ويضاف الماء إلى الخليط.
- يحرك الخليط جيداً وتوضع طنجرة الضغط على النار.
- يحرك الخليط باستمرار بملعقة خشبية حتى يغلي الخليط.
- تغلق طنجرة الضغط وتوضع صفارة الطنجرة عليها.
- تترك طنجرة الضغط على نار خفيفة جداً مدة ساعة.
- ترفع طنجرة الضغط عن النار وتبرّد بصب الماء البارد عليها ثم ينزع الغطاء عنها.
- توضع طنجرة الضغط على النار ويحرك المزيج بالملعقة الخشبية جيداً مدة ٢٠ دقيقة.
- يصب المغلي في أطباق صغيرة أو في أطباق كبيرة حسب الذوق.
- تزين الأطباق بجوز الهند المبشور، ثم بحبات الصنوبر المنقوعة ثم تنثر حبات الفستق الحلبي والجوز المفروم فوق الأطباق بالتساوي.
- يؤكل بارداً.

## الخشاف (نقوع)



**المقادير**

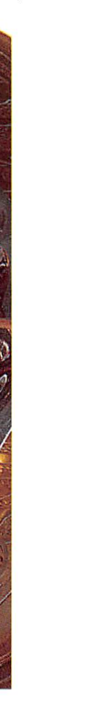
- ½ كوب من الصنوبر
- ½ كوب من اللوز
- ١ كوب من الجوز المفروم
- ١ كوب من المشمش الجاف
- ١ كوب من القراصيا الجافة
- ٢ كوبان من شراب قمر الدين
- ١ كوب من عصير البرتقال الطازج
- قليل من ماء الزهر

**الكمية** تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يغسل المشمش والقراصيا وينقعان في الماء الساخن مدة ساعة إلى ثلاث ساعات، ثم تصفى المواد.
- يغسل الزبيب وينقع مدة ساعة في ماء ساخن، ثم يصفى.
- يغسل الصنوبر واللوز والجوز وتنقع هذه المكسرات كل على حدة في ماء بارد مدة ساعتين أو ثلاث ساعات ثم تصفى المكسرات.
- يضاف شراب قمر الدين إلى عصير البرتقال، ثم تضاف جميع المواد إلى العصير وتحرك جيداً وتقدم باردة.





## قمر الدين بالنشاء

**المقادير**

- ½ كيلو من قمر الدين
- ٤ أكواب من الماء
- ١ كوب من السكر
- ¾ الكوب كورن فلاور
- ١ كوب من اللوز المقشَّر

**الكمية** تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينقع القمر الدين مدة ليلة كاملة بأربعة أكواب من الماء.
- يصفَّى قمر الدين بمصفاة ناعمة فوق القدر المعدة له.
- يذوَّب النشاء بنصف كوب من الماء ثم يضاف إلى قمر الدين.
- يضاف السكر إلى خليط قمر الدين والنشاء ويحرك جيداً.
- توضع القدر على نار متوسطة الحرارة ويحرك الخليط بملعقة خشبية باستمرار حتى لا يلتصق الخليط بقعر القدر.
- بعد أن يغلي يترك على النار مدة ١٠ دقائق مع التحريك المستمر.

- يرفع عن النار ويسكب في أطباق صغيرة ويزين باللوز المقشر المفروم فرماً خشناً.
- يؤكل بارداً.

❖❖❖

## سنونية (سنينية)



**المقادير**

- ١ كوب القمح المقشّر
- ٥ أكواب من الماء لسلق القمح
- ١ كوب من السكر
- ½ كوب من ماء الزهر
- ½ كوب من الصنوبر
- ½ كوب من الجوز
- ½ كوب من اللوز المقشر
- ١ كوب من الرمّان الحلو

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

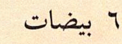
- ينقى القمح ويغسل ثم ينقع في الماء المغلي مدة ليلة كاملة.
- يصفَّى القمح ويوضع في طنجرة الضغط (البريستو) ويضاف إليه الماء المُعد لسلقه.
- تغطى طنجرة الضغط وتوضع عليها الصافرة.
- عند بدء تسرب أوّل دفعة بخار من الصافرة تخفف النار تحت الطنجرة وتترك على النار مدة نصف ساعة.
- في هذه الأثناء ينقع الجوز بالماء الساخن بعد تنقيته من الأوساخ.
- يفرم اللوز طولياً.
- يصفَّى الجوز ويفرم فرماً خشناً ثم تصفى حبوب الصنوبر.
- تبّرد طنجرة الضغط تحت الماء البارد وتفتح.
- يضاف السكر إلى القمح ويحرك على النار مدة ٥ دقائق.
- ترفع الطنجرة عن النار ويضاف إليها ماء الزهر والجوز واللوز والصنوبر وحبّ الرمان الحلو ويحرك الخليط ويقدم إما ساخناً أو بارداً حسب الذوق.

❖❖❖




الحلويات الأجنبية

## الچاتوه الإسفنجي



المقادير

٦ بيضات

٣/٤ الكوب من السكر

١ كوب مع ملعقة طعام واحدة من الدقيق

١/٢ كوب من الزبدة

رشة فانيلا أو نصف ملعقة صغيرة من قشر الليمون الحامض المبشور

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يخفق البيض والسكر في وعاء.
- توضع كمية من الماء في قدر على النار ويوضع وعاء مزيج السكر والبيض فوقه (من غير أن يلمس الماء) ليسخن المزيج مع الخفق المستمر.
- يرفع الوعاء عن النار ويخفق المزيج حتى يصبح حجمه ثلاثة أضعاف حجمه الأول (مدة ١٠ دقائق بالخفاقة الكهربائية).
- توضع الزبدة في وعاء على النار الخفيفة لإذابتها، وتترك جانباً لتبرد.
- ينخل الدقيق فوق مزيج السكر والبيض على ٣ دفعات، ثم يضاف بين كل دفعة وأخرى قليل من الزبدة.
- يحرك المزيج ويقلب بالملعقة حتى يتجانس تماماً.
- يصب العجين في قالب متحرك القعر قطره ٢٠ سنتيمتراً وارتفاع حافته سنتيمتر واحد ثم يوضع في الفرن الحار ٣٥٠ْف مدة ٢٥ دقيقة.
- يترك القالب ليبرد مدة ٥ دقائق ثم يقلب الچاتوه فوق الشبك السلكي ليبرد تماماً.
- يقسم القالب إلى نصفين بسكين حادة طويلة ويحشى حسب الطلب.



## چاتوه الأناناس

المقادير

١ علبة من شرائح الأناناس الجاهزة (١٠ شرائح)

٣/٤ الكوب من الزبدة أو المارجرين

٣/٤ الكوب من السكر البني

١١/٢ الكوب من دقيق الچاتوه الخاص المنخول

٢ ملعقتان صغيرتان من الباكنغ باودر

١/٢ ملعقة صغيرة من الملح

١ ملعقة صغيرة من محلول الڤانيلا

١/٢ كوب من السكر

بيضة واحدة مخفوقة

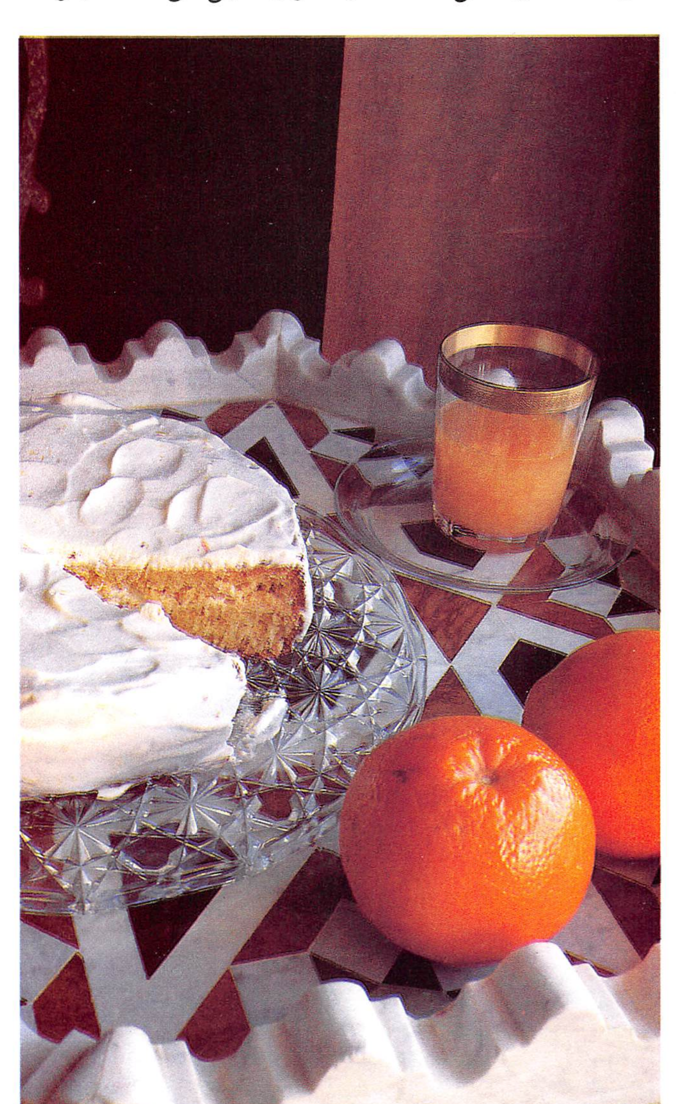
الكمية تكفي ٩ أشخاص

### طريقة التحضير



- تحضر صينية قطرها ٢٥ سنتيمتراً ويحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠ْ ف.
- تصفى شرائح الأناناس ويحتفظ بعصيرها جانباً.

- يذوب ١/٤ كوب من الزبدة على نار خفيفة ويضاف السكر البني ويحرك المزيج جيداً.
- يصب المزيج في قعر الصينية وتُصف فوقه شرائح الأناناس بالترتيب وحسب الذوق. توضع الصينية جانباً.
- ينخل الدقيق المنخول مع الباكنغ باودر والملح ويوضع جانباً.
- تخفق الزبدة بالملعقة مع الڤانيلا حتى تصبح طرية. ويضاف إليها نصف كوب من السكر على دفعات. ثم تضاف البيضة المخفوقة وتحرك المواد جيداً.
- يضاف خليط الدقيق إلى مزيج الزبدة على دفعات ويضاف بين كل دفعة وأخرى قليل من عصير الأناناس (إلى أن تصل الكمية إلى نصف كوب). ويحرك المزيج بعد كل إضافة.
- يصب المزيج فوق شرائح الأناناس ويخبز في الفرن الحار مدة ٥٠ دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يرفع الچاتوه من الفرن ويوضع جانباً ليبرد (حوالي دقيقتين). ثم يمرر سكين حول جوانب الصينية ويقلب الچاتوه على طبق خاص ويرفع القالب بانتباه.
- ينثر عصير الأناناس المتبقي فوق قالب الچاتوه وهو دافئ.



## چاتوه البرتقال

**المقادير**

- ٥ بيضات
- ١ كوب من السكر
- ١ ملعقة طعام من قشر البرتقال المبشور
- ٢ ملعقتا طعام من عصير البرتقال
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- رشة ملح
- ١ كوب من الدقيق الخاص بالچاتوه

**الحشو**

- ١ ملعقة طعام من عصير البرتقال
- ١ ملعقة طعام من قشر البرتقال المبشور
- ٢ كوبان من الكريما
- ١/٢ كوب من السكر الناعم (بودرة)
- ١ ملعقة طعام صغيرة من الڤانيلا

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- يدهن قالبان قطر كل منهما ٢٣ سنتيمتراً بالزبدة ثم يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠°ف.
- يخفق صفار البيض في الخفاق الكهربائي مدة ٣ دقائق.
- يضاف نصف كوب من السكر إلى مزيج البيض بالتدريج ويخفق مدة ٧ دقائق أخرى حتى يصبح لونه أصفر ليموني.
- يضاف إلى صفار البيض قشر البرتقال وعصيره

وعصير الليمون وتخفق جميع المواد.

- تنظف الخفاقة جيداً وتجفّف ثم يخفق بياض البيض حتى يتكاثف.
- يضاف السكر إلى بياض البيض ملعقة بعد ملعقة أثناء الخفق المستمر، ثم يضاف الملح.
- يضاف مزيج صفار البيض إلى بياض البيض ويقلب من الأعلى إلى الأسفل بملعقة معدنية وبخفة (بدون تحريك).
- ينخل الدقيق فوق مزيج البيض ويخلط الدقيق ومزيج البيض أثناء النخل.
- يصب العجين بالتساوي في القالبين.
- يخبز القالبان مدة ٣٥ دقيقة.
- يقلب القالبان فوق الشبك السلكي دون نزع القالب الحديد عن الچاتوه.
- عندما يبرد الچاتوه تماماً يرفع الچاتوه من القالبين.
- يحضر الحشو.
- يخفق السكر وعصير البرتقال وقشر البرتقال المبشور حتى يذوب السكر.
- تخفق الكريما الباردة جيداً ثم يضاف إليها السكر الناعم (بودرة) حتى تنتفخ الكريما.
- يضاف عصير البرتقال إلى الكريما ويخلط المزيج.
- يوضع كل قالب في طبق ويغطى كل منهما بنصف كمية الحشو ويتركان في الثلاجة.
- في هذه الأثناء تخفق الكريما المثلجة مع السكر الناعم والڤانيلا.
- توضع نصف كمية الكريما فوق حشو القالب الأول من الچاتوه، ثم يوضع القالب الثاني فوق القالب الأول ويغطى الحشو بالكريما الباقية وتزين جوانبه بها.

❖❖❖

## الچاتوه بالحامض

### المقادير

- ١ ٣/٤ الكوب من الدقيق
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الباكنغ باودر
- ١/٢ الكوب من دقيق الذرة
- ١/٢ كوب من الحليب السائل
- ٣ بيضات
- ١ كوب من السكر
- ٣/٤ الكوب من الزبدة
- عصير ليمونة حامضة واحدة
- قشر ليمونتين مبشورتين

**التغليفة**

- عصير ليمونة حامضة واحدة
- ١ ٣/٤ الكوب من السكر الناعم (بودرة)

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

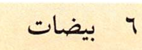
- ينخل الدقيق ودقيق الذرة والباكنغ باودر.
- تخفق الزبدة حتى تصبح ملساء ثم يضاف إليها السكر بالتدريج.



- يضاف البيض إلى المزيج، الواحدة تلو الأخرى مع الخفق المستمر ثم يضاف عصير الليمون الحامض.
- يخفق المزيج حتى يصبح متجانساً مثل الكريما.
- يضاف خليط الدقيق ودقيق الذرة الملعقة تلو الملعقة ويحرك بالملعقة بعد كل إضافة دقيق.
- يضاف الحليب بالتدريج ويخلط العجين، ثم يضاف قشر الليمون المبشور ويخلط العجين بالملعقة جيداً.
- يصب العجين في قالب قطره ٢٠ سنتيمتراً ويخبز في فرن حار ٣٥٠° ف مدة ٤٥ دقيقة.
- يترك الچاتوه ليبرد قليلاً.
- يضاف عصير الليمون إلى السكر الناعم ويحرك جيداً ثم يصب فوق الچاتوه الدافئ ويترك ليبرد تماماً.

❖❖❖

## سويسرول




- ٦ بيضات
- ٣/٤ الكوب من السكر
- ١ كوب مع ملعقة طعام من الدقيق الخاص بالچاتوه
- ١/٣ كوب من الزبدة الذائبة
- ١/٤ كوب من الدقيق

**الحشو**

- ١ كوب من الزبدة
- ١/٢ كوب من السكر
- ٥ ملاعق طعام من الماء
- صفار ٥ بيضات
- ١ كوب من الشوكولا المبشورة والمذابة (*)
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الڤانيلا
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور

### طريقة التحضير

- يفصل بياض البيض عن صفاره ويوضع كل في وعاء مختلف.
- تحضّر صينية مستطيلة ٢٢×٣٥ سنتيمتراً حافتها قصيرة.
- تدهن الصينية بالزبدة وينثر فوقها قليل من الدقيق.
- يخفق صفار البيض والسكر حتى يتكاثف المزيج قليلاً ويصبح لونه مائلاً إلى البياض.



- يخفق بياض البيض حتى يتكاثف.
- يضاف الدقيق إلى مزيج صفار البيض على ثلاث دفعات، وبين كل دفعة وأخرى يضاف بياض البيض المخفوق أيضاً على ثلاثة دفعات.
- يخلط المزيج بخفة بالملعقة الخشبية.
- يصب المزيج في الصينية ويملس على سطح العجين.
- يوخز العجين بطرف السكين الحادة في أماكن متعددة.
- توضع الصينية في الفرن الحار ٣٥٠° ف مدة ٢٠ دقيقة.
- أثناء خبز الچاتوه تحضّر ورقتان من الورق الخاص بالچاتوه مساحتهما أكبر من مساحة الصينية بأربعة سنتيمترات.
- تُبل قطعة قماش وتعصر جيداً ثم تمد على الطاولة، وتُغطى بورقة واحدة من ورق المشمع وينثر فوق الورقة السكر الناعم (بودرة).

- بعد أن يخبز الجاتوه يقلب حالاً فوق قطعة القماش المغطاة بالورقة والسكر.
- ترفع الصينية عن الجاتوه وتقطع أطرافه اليابسة ثم يغطى الجاتوه بالورقة الثانية.
- بمساعدة قطعة القماش الموجودة تحت الجاتوه، يُلف الجاتوه جيداً على شكل لُفافة.
- تترك لفافة الجاتوه (وحافتها إلى الأسفل) وتغطى بقطعة قماش رطبة وتترك ليبرد تماماً.
- يحضر حشو السويس رول.
- يوضع السكر والماء على النار ويحرك المزيج إلى أن يصبح بكثافة القطر
- يوضع صفار البيض في وعاء ويخفق ثم يضاف السكر المطبوخ إلى البيض بالتدريج أثناء الخفق المستمر.
- تخفق الزبدة حتى تصبح مثل الكريما ثم تضاف الڤانيلا وقشر الحامض والزبدة إلى مزيج البيض ويحرك المزيج بملعقة خشبية حتى يتجانس.
- تضاف الشوكولا المذابة إلى المزيج ويخفق المزيج.
- تحشى اللفافة وتقدم باردة.

❖❖❖

## چاتوه الشوكولا

**المقادير**

- ١ ¼ الكوب من الشوكولا المبشورة
- ٥ بيضات
- ½ الكوب من السكر
- ½ الكوب من الزبدة
- ١ كوب من الدقيق
- رشة فانيلا

**الكمية تكفي ٦ أشخاص**

### طريقة التحضير

- يخفق صفار البيض ثم يضاف إليه السكر بالتدريج.
- يخفق المزيج حتى يتكاثف ويصبح لونه فاتحاً.
- تذوَّب الشوكولا وتضاف مع الزبدة إلى مزيج البيض ويخفق المزيج.
- يخفق بياض البيض جيداً حتى يجمد.
- يضاف قليل من الدقيق إلى مزيج الزبدة ويخلط بالملعقة، ثم يضاف قليل من بياض البيض المخفوق ويخلط ثم تعاد الكرة حتى تنتهي الكمية.
- يصب العجين في قالب مدهون بالزبدة قطرها ٢٠ سنتيمتراً.
- يخبز في فرن حار ٣٥٠° ف مدة نصف ساعة أو حتى ينضج. (يوخز وسط الچاتوه بعود ثقاب فإذا خرج العود جافاً، يكون القالب قد نضج).
- يمكن أن يقسم القالب إلى نصفين بسكين حادّة ويحشى حسب الطلب.

❖❖❖

## چاتوه الشوكولا الدسم

**المقادير**

- ½ كوب من الشوكولا المفرومة
- ½ كوب من الزبدة
- ½ كوب من السكر
- ٤ بيضات
- ½ كوب من الدقيق الخاص بالچاتوه
- ½ ملعقة صغيرة من الباكنغ باودر
- ½ ملعقة صغيرة من كربونات الصودا

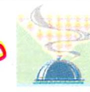
**الحشو**

- ¾ الكوب من الشوكولا المفرومة
- ¼ كوب من السكر
- ⅔ الكوب من الكريما
- ½ ملعقة صغيرة من الڤانيلا
- ½ كوب من شراب الشوكولا الجاهزة

**التغليفة**

- ½ كوب من السكر
- ½ كوب من الشوكولا المفرومة
- ١ ملعقة طعام من الزبدة

**الكمية تكفي ٦ أشخاص**



### طريقة التحضير

- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف ويدهن قالب مستطيل الشكل (٢٢×١٢ سنتيمتراً).
- تذاب الشوكولا في القدر المزدوجة القعر فوق الماء.

- تخفق الزبدة ثم يضاف السكر إلى الزبدة ويخفق المزيج حتى يصبح خفيفاً.
- تضاف الشوكولا الذائبة إلى الزبدة ويخفق المزيج.
- يضاف صفار البيض الواحد تلو الآخر إلى المزيج مع التحريك المستمر بعد كل إضافة.
- يخفق بياض البيض حتى يتكاثف ويجمد.
- يخلط الدقيق والباكنغ باودر والكربونات وينثر فوق مزيج الشوكولا ويحرك.
- يضاف بياض البيض المخفوق إلى مزيج الشوكولا ويُقلب بملعقة معدنية من الأعلى إلى الأسفل حتى يختلط المزيج.
- يصب المزيج في القالب ويخبز مدة ٤٠ دقيقة بعدها يفحص الجاتوه بعود ثقاب إذا كان قد نضج.
- يترك جاتوه الشوكولا في القالب مدة ١٥ دقيقة ثم تمرر حافة السكين حول الجاتوه ويقلب فوق الشبك السلكي ليبرد.
- يحضر الحشو فيوضع السكر والشوكولا والكريما في قدر وتوضع القدر على نار خفيفة.
- يحرك المزيج باستمرار حتى يذوب السكر والشوكولا، بعدها يوضع الخليط في وعاء ويترك الوعاء في الثلاجة مدة ساعة.
- تضاف الڤانيلا والشراب إلى مزيج الشوكولا ويخفق بالخفاقة حتى يجمد المزيج ثم يوضع في الثلاجة مدة ١٠ دقائق أخرى.
- يقطع القالب إلى نصفين متساويين ويوضع الحشو فوق النصف السفلي ثم يغطى الحشو بالنصف الثاني ويوضع القالب في الثلاجة مدة ساعة.
- تحضر التغليفة فيوضع السكر والشوكولا و٣ ملاعق طعام ماء في قدر وتوضع القدر على النار الخفيفة ويحرك المزيج حتى يذوب السكر والشوكولا.
- ترفع القدر عن النار وتضاف الزبدة إلى المزيج ويحرك.
- تسكب التغليفة فوق القالب لتُغطي سطحه وجوانبه.
- يمرر طرف السكين الخاصة بالجاتوه تحت القالب من جميع الجهات ثم ينقل القالب إلى الطبق الخاص ويوضع في الثلاجة مدة نصف ساعة.

❖❖❖



## چاتوه الشوكولا بدون زبدة

المقادير

- ½ كوب من الشوكولا المفرومة
- ½ كوب من القهوة الحلوة
- ٢ كوبان من الدقيق الخاص بالچاتوه
- ١ ملعقة صغيرة من كربونات الصودا
- رشة ملح
- ½١ الكوب من السكر
- ١ كوب من اللبن الزبادي
- ½ ملعقة صغيرة من الڤانيلا
- ٢ بيضتان

**التغليفة**

- ½١ الكوب من الشوكولا المفرومة
- ١ كوب من اللبن الزبادي الجامد
- رشة ملح
- ١ ملعقة صغيرة من الڤانيلا

الكمية تكفي ٧ أشخاص

### طريقة التحضير

- يدهن قالبان قطر كل منهما ٢٠ سنتيمتراً بالزبدة ويحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف.
- توضع القهوة والشوكولا في وعاء على نار خفيفة ويحرك المزيج حتى تذوب الشوكولا ثم يترك المزيج جانباً ليبرد.
- ينخل الدقيق والكربونات والملح.
- يخفق السكر واللبن والڤانيلا حتى يذوب السكر.
- يخفق البيض جيداً ثم يضاف بالتدريج إلى مزيج اللبن والسكر ويخفق بعد كل إضافة.
- يضاف مزيج الشوكولا إلى مزيج البيض والسكر ويخفق.
- يضاف الدقيق إلى مزيج الشوكولا والبيض على ٤ دفعات ويخفق الخليط بعد كل إضافة.
- يصب العجين في القالبين بالتساوي ويخبزان في الفرن مدة ٣٥ دقيقة.
- يترك القالبان مدة ١٠ دقائق ثم يقلب كل قالب فوق الشبك السلكي ليبردا.
- تذاب الشوكولا في القدر المزدوجة القعر وتضاف إلى اللبن ويخفق المزيج ثم يضاف الملح والڤانيلا ويخفق المزيج.
- يوضع قالب من الچاتوه فوق الطبق المُعد (رأساً على عقب) ويدهن بنصف كمية التغليفة.
- يوضع القالب الثاني فوق الأول ثم يزين ببقية التغليفة ويوضع في الثلاجة لحين تقديمه.

❖❖❖

## چاتوه الكاكاو

المقادير

- ٦ بيضات
- ¾ الكوب من السكر
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة طعام من قشر البرتقال المبشور
- ¾ الكوب من الدقيق العادي
- ½ كوب من مسحوق الكاكاو

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠° ف ويدهن قالب قطره ٢٢ سنتيمتراً بالزبدة وينثر فوقه قليل من الدقيق.
- يخفق صفار البيض والسكر والملح مدة ٦ دقائق ثم يضاف إليه قشر البرتقال المبشور.
- ينخل الدقيق والكاكاو ويضاف خليط الدقيق والكاكاو إلى مزيج صفار البيض ويحرك بملعقة معدنية.
- يخفق بياض البيض حتى يتكاثف ثم يضاف إلى العجين ويقلب بملعقة من الأسفل إلى أعلى حتى يختلط تماماً.
- يُصب العجين في القالب ويخبز في الفرن مدة ٣٥ دقيقة أو إلى أن يجف تماماً. (يفحص بعود ثقاب).
- يترك الچاتو في القالب مدة ٥ دقائق ثم يقلب الچاتوه فوق شبك سلكي ليبرد.
- يزين حسب الطلب.




## پاي التفاح والجوز

المقادير

**العجين**

١ كوب من الكريسكو أو المارغرين
٣ أكواب من الدقيق
١ كوب من السكر
١ ملعقة صغيرة من الباكنغ باودر
½ ملعقة صغيرة من الملح
بيضة واحدة

**الحشو**

٧ تفاحات (من الأفضل أن تكون من التفاح الحامض)
٢ ملعقتا طعام من مسحوق القرفة
½ كوب من الجوز المفروم فرماً ناعماً
¾ الكوب من السكر
٢ ملعقتا طعام من الدقيق
١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

### طريقة التحضير

- ينخل الدقيق والملح والباكنغ باودر ويعمل حفرة في وسط الدقيق.
- توضع الزبدة والبيضة والسكر في وسط الحفرة.
- يفرك الخليط بطرف الأصابع أو في الخلاط الكهربائي حتى يصبح الخليط مثل فتات الخبز الصغيرة.
- إذا كان العجين جامداً جداً ينثر فوقه ملعقة صغيرة من بياض البيض مخفوقة مع ملعقة طعام من الماء المثلج.
- يجمع العجين على بعضه بخفة ليصبح مالساً.
- يوضع العجين بكيس من النايلون المدهون بالزبدة ويغطى ويترك في الثلاجة مدة ساعتين.
- يحضر الحشو فيقشر التفاح ويقسم إلى شرائح رقيقة.
- ينثر عصير الحامض فوق التفاح ثم ينثر السكر فوق التفاح ويخلط جيداً.
- يقسم العجين إلى ثلاثة أرباع وربع ويوضع كل قسم على حدة.
- ينثر قليل من الدقيق فوق الرف ويمسح المرقاق بالدقيق ويرق العجين إلى دائرة سماكتها سنتيمتر واحد وقطرها ٣٥ سنتيمتراً.
- يغلف قالب الپاي وقطره حوالي ٣٠ سنتيمتراً بدائرة العجين، ثم يملس العجين باليد لتأخذ دائرة العجين شكل القالب.
- تملس حاشية العجين بحيث يبقى سنتيمتران من العجين زيادة عن محيط القالب.
- يخلط الجوز والدقيق والقرفة مع خليط التفاح.
- يصب خليط التفاح فوق العجين بالتساوي.
- يرق العجين المتبقي إلى دائرة قطرها ٣٠ سنتيمتراً وسماكتها بسماكة ورق الكرتون.
- يغلّف قالب التفاح برقاقة العجين ويضغط على العجين الموجود على حافة الطبق حتى تلتصق طبقتا العجين.
- يضغط على حافة الطبق بالأصابع لتكوّن حاجزاً مزخرفاً حول القالب.
- يحمى الفرن لدرج ٣٧٥ وبعد ١٠ دقائق يخبز قالب التفاح مدة ٤٠ دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبيّاً.
- يقدم الپاي بارداً مع بوظة الڤانيلا.






المثلجات

## البوظة مع الميرانغ

المقادير

عدد ٨ من الميرانغ الجاهزة

١ كوب من الكريما الكثيفة

٣ ملاعق طعام من عصير البرتقال

٥ ملاعق طعام من السكر الناعم المنخول

١/٢ كيلو من الفريز (الفراولة) الطازج أو المجلّد

الكمية تكفي ٦ أشخاص

### طريقة التحضير

- يكسر الميرانغ إلى قطع خشنة.
- تخفق الكريما الكثيفة حتى تصبح جامدة بعض الشيء ثم يضاف إليها عصير البرتقال وقطع الميرانغ وملعقة طعام من السكر.
- يحرك الخليط ثم يصب في قالب مستطيل مدهون ومبرّد ويغطّى الخليط بورق الألمنيوم ويوضع في قسم التجليد في الثلاجة مدة ساعة كاملة.
- في هذه الأثناء تحضّر صلصة الفريز، فتهرس حبّات الفريز خلال مصفاة ويضاف إلى عصارتها السكر الناعم المنخول ويحتفظ بقليل من الفريز صحيحاً حتى يزيَّن به القالب.
- يرفع ورق الألمنيوم من القالب ويوضع القالب مدة ١٥ ثانية فقط في وعاء فيه ماء ساخن ثم يقلب على طبق.
- يوضع الطبق في الثلاجة مدة ١٠ دقائق قبل التقديم ثم يزين بقطع الفريز ويصب عليه قليل من الصلصة.
- تقدم بقية الصلصة في وعاء آخر إلى جانب طبق البوظة.

## البومب (بوظة) Bombe

المقادير

٢ كوبان من بوظة الشوكولا أو من بوظة الفريز

٢ كوبان من بوظة الفستق الحلبي

٢ كوبان من بوظة الحليب أو من بوظة الكسترد

١/٤ كوب من الكريما الكثيفة

١/٢ كوب من الفستق الحلبي المفروم

١/٢ كوب من قطع الكرز المحفوظ أو من قشر البرتقال المحفوظ

١ كوب من الكريما للزينة

قالب عميق من الألمنيوم خاص للبومب

الكمية تكفي ١٢ شخصاً



## طريقة التحضير

- توضع مكعبات من الثلج في قدر يسع قالب البومب ثم يوضع القالب فوق المكعبات.
- تحرك بوظة الشوكولا بالملعقة حتى تصبح طرية قليلاً ثم تصب على جوانب وقعر القالب بالتساوي.
- يوضع قالب البومب بعد تغطيته في قسم التجليد في الثلاجة مدة ٣٠ دقيقة.
- تحرك بوظة الفستق بالملعقة لتصبح طرية ثم تغطى طبقة بوظة الشوكولا بطبقة بوظة الفستق بالتساوي ويملس سطح البوظة بالملعقة.
- يوضع القالب في قسم التجليد مرة أخرى مدة ٣٠ دقيقة أخرى.
- تضاف الكريما إلى بوظة الحليب ويحرك المزيج.
- تخلط الفاكهة المجففة والفستق الحلبي مع بوظة الحليب جيداً بالملعقة.
- يوضع قالب البومب فوق مكعبات الثلج وتملأ الحفرة التي بداخل القالب بخليط بوظة الحليب ويملس سطح البوظة.
- يغطى القالب بالورق المشمع ثم يغطى القالب بغطائه ويوضع في قسم التجليد في الثلاجة مدة ساعتين.
- عند تقديم البوظة تملأ قدر كبيرة بالماء المغلي.
- يغطّس القالب في الماء الساخن إلى حافته العليا بانتباه مدة ثانية ثم يضغط على البوظة من طرف واحد حتى تُدوّر قليلاً في القالب وبذلك يسهل قلبها.
- توضع البومب بعد رفعها من القالب في قسم التجليد مرة أخرى حتى تخفق الكريما.
- تخفق الكريما الباردة ويضاف إليها ملعقتا طعام من السكر وتخفق حتى تنتفخ.
- يُزيّن قالب البومب بالكريما ويقدم.

❖❖❖

# الكاسترد مع الميرانغ



### المقادير

- صفار ٩ بيضات
- ٢¼ كوبان وربع الكوب من الحليب السائل
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ كوب واحد من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من محلول الفانيلا
- بياض بيضة واحدة (حرارتها عادية)

الكمية تكفي ٤ أشخاص



## طريقة التحضير

- في قدر مزدوجة (*) فوق ماء ساخن يمزج الماء وصفار البيض والحليب والملح وثلاثة أرباع كوب من السكر.
- يحرّك المزيج باستمرار حتى يتكاثف (حوالى ١٥ دقيقة).
- يضاف الفانيلا إلى المزيج ويحرك ثم يصب في أكواب زجاجية وتغطى الأكواب ثم توضع في الثلاجة مدة ساعة واحدة.
- في هذه الأثناء، يخفق بياض البيض في الخلاط الكهربائي على سرعة قوية حتى يجمد قليلاً.
- تنثر ملعقتا طعام من السكر على البياض ويتابع الخفق حتى يذوب السكر تماماً ويجمد بياض البيض.
- يُحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠°ف.
- في وعاء زجاجي مربع (٢٠ × ٢٠ سنتم) يصب الماء البارد حتى يصل إلى ارتفاع سنتيمتر واحد ثم يملأ ثلث كوب بمزيج بياض البيض ويصب بياض البيض الجامد في الماء. وتعاد هذه العملية ثلاث مرات.
- يخبز بياض البيض في الوعاء في الفرن الحار مدة ٧ ـــ ١٠ دقائق حتى يصبح ذهبي اللون.
- ترفع كل دائرة من دوائر بياض البيض (الميرانغ) من الماء بواسطة ملعقة كثيرة الثقوب وتصفى على ورقة خاصة.
- تصب كل دائرة من دوائر الميرانغ في كأس من كؤوس الكاسترد.
- في وعاء معدني كثيف القعر، تسخن ثلاث ملاعق من

السكر فوق نار قوية وتحرك باستمرار حتى يصبح لونها أحمر قاتماً (حوالى ٣ دقائق).

- ترفع من النار وتترك جانباً مدة دقيقتين، ثم تملأ ملعقة كبيرة بالسكر المذوَّب المحروق ويصب فوق الميرانغ على شكل خيوط رفيعة جميلة.

❖❖❖

## كريم كراميل Crème Caramel

المقادير

٦ أكواب حليب سائل

١½ كوب ونصف الكوب من السكر

٧ بيضات طازجة

١½ كوب ونصف الكوب من السكر للحرْق

قشر ليمونة واحدة مبشورة

٣ قطرات من الخل لإزالة رائحة البيض

½ ملعقة صغيرة من الفانيلا

قدر بدون يدين

الكمية تكفي ٨ أشخاص

### طريقة التحضير

- يوضع كوب ونصف الكوب من السكر في قدر على نار متوسطة.
- يحرك بملعقة خشبية باستمرار حتى يحمرّ السكر ويذوّب بالتدريج ويصبح بنّي اللون.
- ترفع القدر عن النار ويحرك السكر حتى يغطّي جوانبها تماماً. بعد ذلك تقلب القدر على جنبها وتدوَّر بالتدريج حتى يلصق السكر على جوانبها وفي قعرها. ثم تترك جانباً حتى تبرد تماماً.
- يوضع الحليب والبيض والسكر ويبشر الحامض والفانيلا والخل في وعاء كبير ويخفق جيداً بمخفقة كهربائية أو يدوية شرط أن يصبح الحليب أقرب إلى اللون الأبيض (حوالى ربع ساعة).
- توضع طنجرة الضغط على النار ويوضع فيها كوبان من الماء. ثم توضع المصفاة الخاصة بطنجرة الضغط في قعرها لكي تعزل الماء عندما يغلي عن قعر القدر التي يوضع فيها الحليب.
- يسكب خليط الحليب في القدر المطلية بالسكر المحروق وتوضع داخل طنجرة الضغط.
- يغطّى القدر الصغير بغطائه ثم تغطّى طنجرة الضغط بغطائها.
- توضع صفّارة طنجرة الضغط عليها وتخفف النار تحتها حتى تبدأ الصافرة بالدوران. عندئذ تترك طنجرة الضغط على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة.
- عندما تبرد طنجرة الضغط تفتح بدون أن تهزّ ويرفع غطاء القدر التي بداخلها.
- عندما تبرد القدر الصغيرة ترفع من داخل طنجرة الضغط بانتباه وتوضع في الثلاجة مدة ٦ ساعات.
- تقلب الطنجرة على طبق كبير، مستدير وعميق حتى يسع الكريم كراميل مع مرقها.
- تسكب بملعقة كبيرة مسطّحة وتقدم في أطباق صغيرة مع قليل من المرق.

❖❖❖

## قالب البسكويت بالشوكولا

المقادير

٥٤ قطعة بسكويت غير دسمة (عاديّة)

١½ الكوب من الشوكولا المرّة المفرومة

٤ ملاعق طعام من الماء الساخن .

١ ملعقة صغيرة من الفانيلا

١ كوب من جوز الهند المبشور للزينة

الكمية تكفي ١٥ أشخاص

### طريقة التحضير

- توضع الشوكولا في قدر مزدوجة القعر.
- توضع القدر على النار وتحرك الشوكولا فوق النار الخفيفة حتى تذوب.
- يضاف الحليب إلى الشوكولا وتوضع على نار خفيفة مرة أخرى مع التحريك المستمر.
- يضاف الماء الساخن والفانيلا إلى الشوكولا ويحرك المزيج ويترك فوق الماء الغالي.
- تغمس قطع البسكويت جيداً بمزيج الشوكولا الساخنة وتصف كل ٦ بسكويتات في صف واحد.

- يصف البسكويت حتى يشكل قالباً (حسب الطلب) ثم تصب فوقه بقية كمية الشوكولا.
- ينثر جوز الهند على سطح وجوانب البسكويت ويوضع قالب البسكويت في الثلاجة مدة ٣ ساعات.
- يقطع القالب إلى شرائح ويقدم.

❖❖❖

## حبوب الشوكولا بالجوز

**المقادير**

- ١/٢ كوب من الشوكولا المفرومة
- ١ كوب من الكريما الكثيفة
- ١/٢ كوب من مربى المشمش أو مربى البرتقال
- ١ ٣/٤ الكوب من الجوز المفروم
- ١/٢ كوب من جوز الهند المبشور

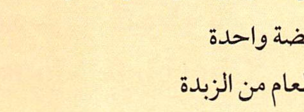
**طريقة التحضير**

- توضع الكريما في قدر وتوضع القدر على نار خفيفة حتى تغلي.
- تضاف الشوكولا ويحرك المزيج بملعقة خشبية.
- يترك مزيج الشوكولا حتى يبرد ثم يضاف المربى والجوز إلى المزيج ويحرك جيداً ويترك حتى يبرد ويجمد.
- يقطع الخليط إلى قطع بحجم الجوزة وتدحرج القطع في باطن الكفين.
- تغمس القطع بجوز الهند المبشور وتوضع في طبق التقديم.

❖❖❖

## كرات الشوكولا

**المقادير**



- ١ كوب من الشوكولا المرّة المفرومة فرماً ناعماً
- صفار بيضة واحدة
- ٢ ملعقتا طعام من الزبدة
- ٦ ملاعق طعام من السكر الناعم «بودرة»
- ٢ ملعقتا طعام من شراب البرتقال
- ١/٢ كوب من مسحوق الكاكاو



**طريقة التحضير**

- تذاب الشوكولا فوق قدر مزدوجة ثم يضاف إليها الزبدة وصفار البيضة والسكر وشراب البرتقال ويخفق المزيج بملعقة خشبية.

- يترك المزيج مدة ٢٠ دقيقة حتى يجمد قليلاً ثم تقسم الشوكولا بملعقة صغيرة إلى قطع صغيرة ثم تكوّر القطع بباطن الكف إلى أشكال متعددة ثم تغمس الكرات بمسحوق الكاكاو وتصف بطبق التقديم وتحفظ في الثلاجة.

## موس الشوكولا
## Chocolate Mousse

**المقادير**

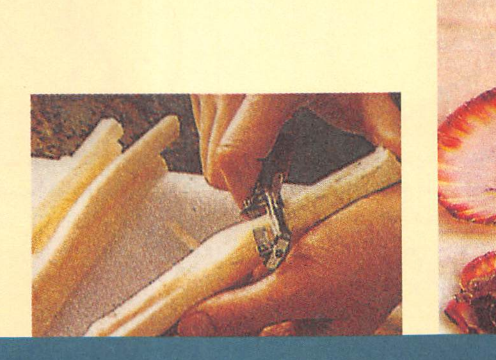
- ٢ كوبان من الحليب السائل
- ¼ كوب من السكر
- ١٢ ملعقة طعام من الشوكولا المبشورة
- صفار ٤ بيضات مخفوقة
- ¾ كوب من الكريما الكثيفة
- ١ ملعقة صغيرة من الڤانيلا

الكمية تكفي ٦ أشخاص

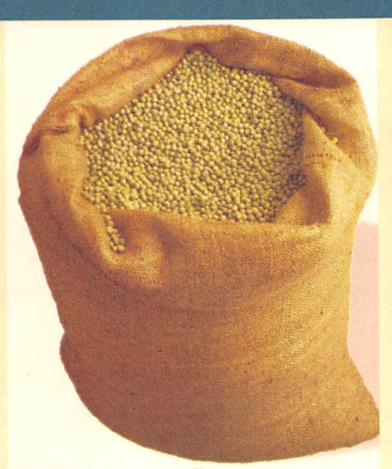


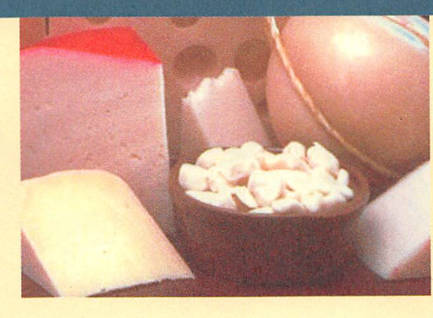
### طريقة التحضير

- تحرك المواد الثلاث الأولى فوق نار هادئة حتى تصل لدرجة الغليان.
- تضاف كمية قليلة من هذه المواد إلى البيض المخفوق وتحرك جيداً ثم تضاف بقية المواد الثلاث الأولى إلى البيض ويوضع الوعاء على النار الهادئة ويحرك المزيج باستمرار حتى يتكاثف.
- يصفّى المزيج ثم يبرّد بوضعه في وعاء من الماء البارد.
- تخفق الكريما في وعاء آخر بمخفق البيض حتى تصبح جامدة.
- تضاف الڤانيلا إلى الكريما ثم يضاف مزيج البيض إلى الكريما ويحرك جيداً.
- يصب المزيج في أكواب أو كؤوس خاصة ويوضع في الثلاجة حتى يبرد.
- يقدم بارداً.



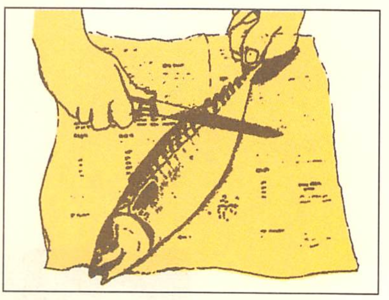
# معلومات عامة





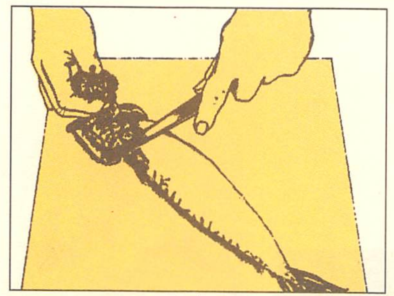
## تحضير السمك للطهي

السمك نوعان: سمك مسطح كسمك السول (سمك موسى) وسمك ممتلئ ومستدير.
وهناك أيضاً السمك المدخن والمملّح والمجفّف.
إذا كان السمك مجففاً ومملّحاً، يجب أن ينقع في الماء البارد مدة يومين يغيّر الماء خلالهما ست مرات. بعد انتهاء اليومين تستعيد السمكة حجمها الطبيعي وتصبح جاهزة للطبخ.
أما السمك المدخّن فلا يحتاج لتحضير، بل ينزع عنه الجلد فقط ويؤكل.



١ ـ عند تقشير السمكة، تمسك من ذيلها وتكشط باتجاه رأسها بواسطة الجهة غير الحادة من السكين.

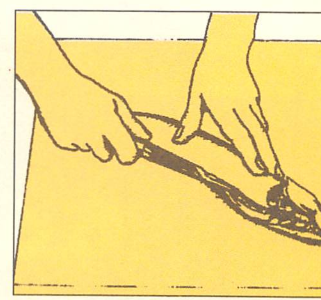




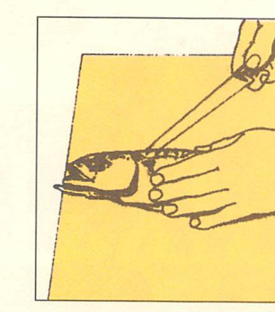
٢ ـ ترفع خياشيم السمكة ويشق الجلد الموجود تحتها ثم تنزع الخياشيم بواسطة رأس السكين الحاد.

٣ ـ تقص الزعانف بواسطة مقص حاد.



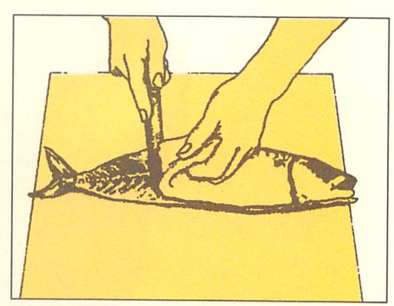


٤ ـ تمسك السمكة جيداً ويشق بطنها بواسطة سكين حادة، ثم تزال أحشاؤها بواسطة ملعقة صغيرة.



٥ ـ لنزع العمود الفقري تشق السمكة من الظهر على طول السلسلة ابتداء من الخياشيم وحتى الذيل.

٦ ـ لعمل الشرائح، توضع السكين بوضع مواز لسلسلة الظهر وتُفصل الشريحة عن العظم.



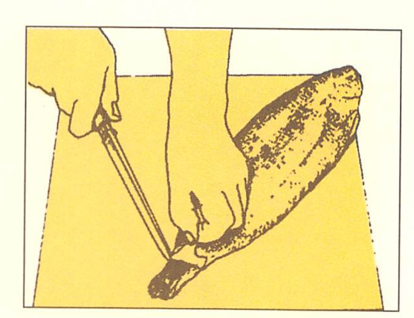
٧ ـ تقلب السمكة على وجهها الآخر وتقطع الشريحة الأخرى.



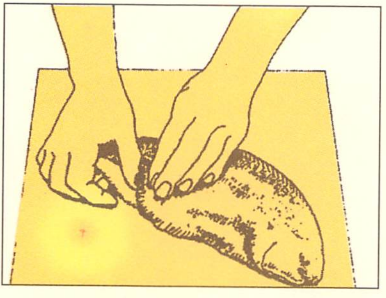
٨ ـ لنزع الجلد عن الشريحة، يمسك طرف الشريحة بالأصابع جيداً وتمرر السكين بين الجلد واللحم.



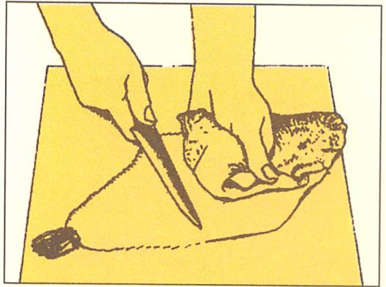
١ ـ سمك السردين يدعك قليلاً بخرقة مبللة ثم يقطع الرأس تحت الخياشيم ويضغط على جسم السمكة بين الأصابع حتى تخرج كل أحشائها.



٢ ـ يحضر السمك المسطح أو سمك موسى بطريقة مختلفة، فيعمل شق في آخر الذيل بواسطة رأس السكين الحاد.



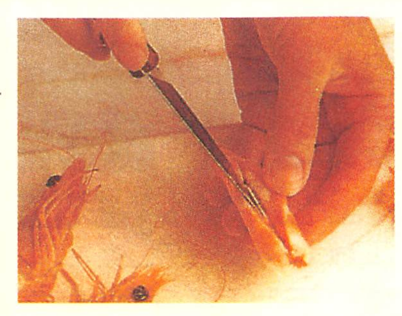
٣ ـ يبدأ نزع جلد السمكة بانتباه من الجوانب.



٤ ـ عندما ينتهي نزع الجلد من الجوانب ينزع بقوة من الذيل حتى ينزع الجلد من الوسط أيضاً. ومن الممكن الاستعانة بالسكين.

## طريقة تنظيف القريدس (جمبري)

- من الأفضل شراء القريدس مع قشره ويجب أن يكون رأسه غير منفصل عن جسمه.
- القريدس الطازج لا رائحة له، ويكون مكتنزاً ومتيناً.
- يُبدأ بتنظيفه بفصل رأسه أولاً ثم تقص الأرجل وبذلك يسهل إزالة القشرة الشفافة الصلبة.
- من الأفضل أن يترك الذَنَب ملتصقاً بجسم القريدس حتى يسهل حمله أثناء تحميره أو طبخه.



– يشق ظهر القريدس بشق سطحي ويرفع الخيط الأسود (كيس الرمل) من ظهره ويغسل تحت الماء عدة مرات.



– يشق باطن القريدس عدة شقوق بالعرض بسكين حادة حتى لا تنكمش وتتقوَّس أثناء الطبخ وحتى تبقى مستقيمة.

## طريقة تنظيف المحار (الصدف) وبلح البحر

- عند شراء هذه الأنواع يجب أن تكون حبة بلح البحر أو الصدفة ثقيلة ومغلقة لأن الحيوان البحري الذي بداخلها يكون حيّاً وبذلك تكون طازجة.
- ينقع الصدف أو المحار أو بلح البحر في الماء البارد ويُفرشى بالفرشاة ثم يغسل بالماء جيداً عدة مرّات.
- تزال الصدفات المفتوحة إذا صودف وجودها لأنها تكون فارغة.
- يوضع قليل من الماء في قدر وتضاف إليه ملعقتا طعام من خل التفاح ورشة ملح وقشرة ليمونة حامضة وتوضع على النار.
- يضاف الصدف إلى الماء وتغطى القدر حتى تغلي على النار مدة دقيقتين أو حتى يتفتّح الصدف (٤ دقائق).
- يصفى الصدف من الماء ويحفظ ماء السلق لاستعماله في الوصفة المطلوبة.
- يستخرج الحيوان البحري من الصدف أو يترك داخله حسب الطلب.



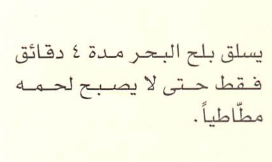
ينثر الملح على بلح البحر



ينظف بلح البحر



يسلق بلح البحر مدة ٤ دقائق فقط حتى لا يصبح لحمه مطّاطياً.





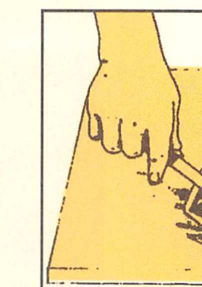


طريقة تنظيف الصدف

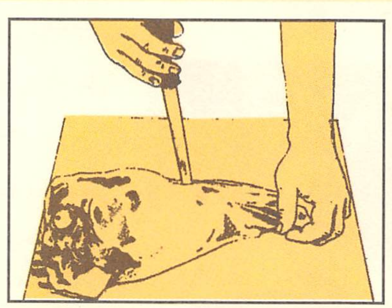
## طريقة تحضير اللحوم للطهي

مع أن الجزار الجيد هو الذي يحضّر اللحم ويقطعه للطهي، فمن المستحسن أن يعرف الطاهي كيف ينزع العظام ويقطع اللحم، إذا كان نوع الطعام يقتضي ذلك.

### ❖ إزالة عظم فخذ الضأن

١ ـ يوضع الفخذ على لوح خشبي. ويزال الدهن من الفخذ وينزع اللحم من العظم بطرف السكين.



٢ ـ يُشق لحم الفخذ بطرف سكين حادة.

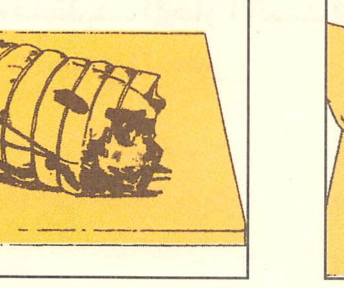


٣ ـ تُثنى عظمة الفخذ حتى تنفصل العظمة الواحدة عن الأخرى من المفصل.

٤ ـ برأس سكين حادة، يُزال اللحم عن العظمة الباقية من جميع الجهات ودون أن يُشق اللحم.

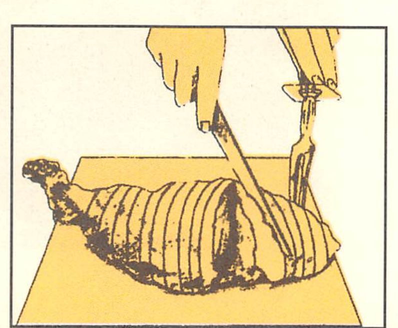


٥ ـ تُسحب العظمة بعد أن تكون قد تخلصت من اللحم العالق بها.



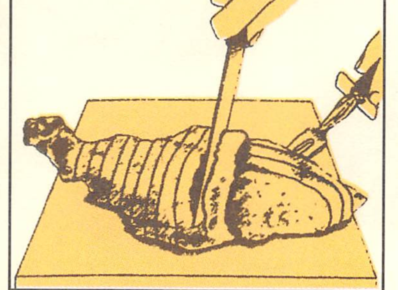
٦ ـ تُلف قطعة اللحم بشريحة من الدهن حسب الطلب وتُربط بخيط خاص.

### ❖ كيفية تقطيع كتف الضأن المطبوخ

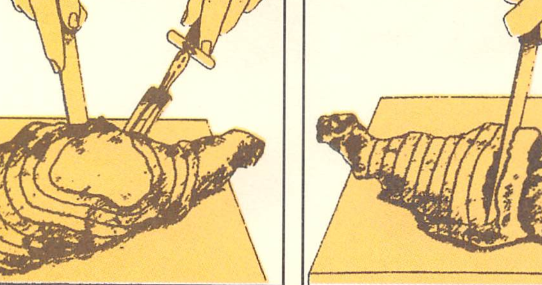


١ ـ يبدأ أولاً بقطع قطعة بشكل قطعة الجاتوه من وسط الكتف ثم يقطع اللحم شرائح باتجاه اليسار.

٢ ـ يقلب الكتف إلى الجهة المقابلة ويتابع التقطيع حتى يصل إلى العظم.



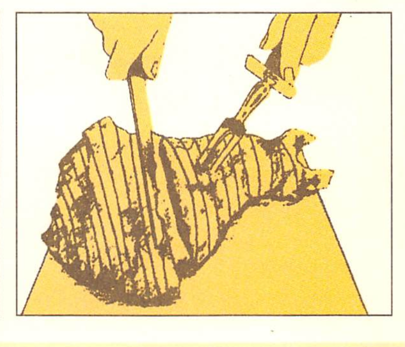
٣ ـ يعاد التقطيع من مكان البدء، ويقطع الكتف شرائح إلى العظم.

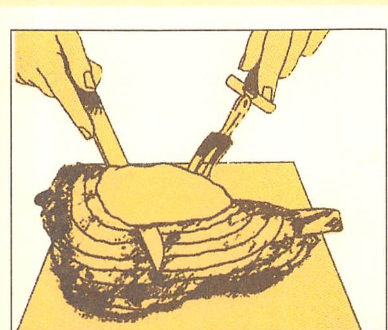


٤ ـ يقلب الكتف على ظهره وينزع الدهن ثم يقطع اللحم شرائح بالعرض.

## ❖ كيفية تقطيع فخذ الضأن

١ ـ يبدأ أولاً بقطع قطع كبيرة بشكل قطعة الجاتوه من وسط الفخذ ثم يقطع اللحم شرائح بالطول على الجانبين.

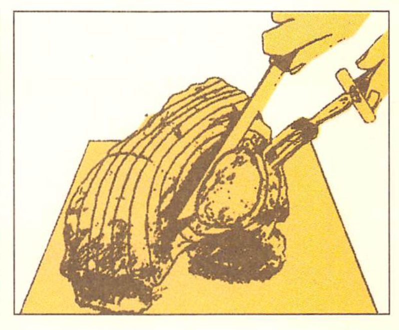


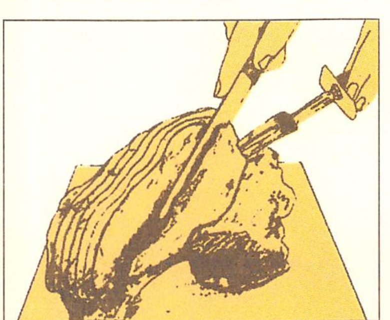


٢ ـ يقلب الفخذ على ظهره وينزع الدهن ويقطع اللحم شرائح بالعرض.

## ❖ كيفية تقطيع الكستلاتة مع العظم

١ ـ ينزع عظم العمود الفقري ثم يزحزح اللحم من الأضلاع ويقطع شرائح.

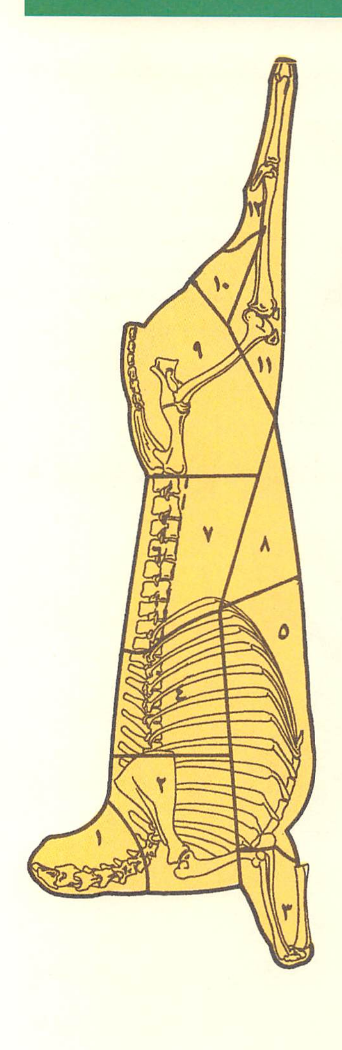




٢ ـ تقطع الشرائح قطعاً مائلة قليلاً حتى تكثر كمّيتها.

# تحمير اللحوم في الفرن

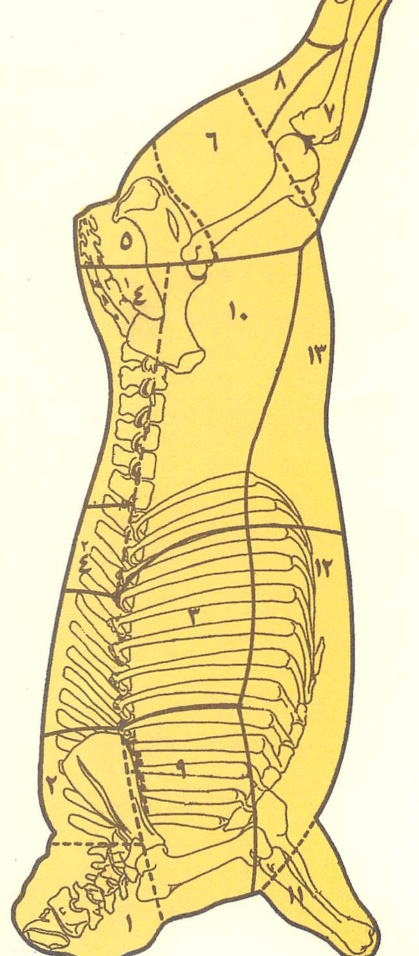
| مدة طهي اللحم في الفرن | درجة الحرارة المطلوبة |
|---|---|
| ■ لحم بقر بعظمه كل كيلو من اللحم يحتاج لنصف ساعة في الفرن. | يوضع اللحم في فرن درجة حرارته ٤٥٠ْ ف مدة ١٥ دقيقة ثم تخفف الحرارة إلى ٣٧٥ْ . |
| ■ لحم بقر (بدون عظم) يحتاج كيلو اللحم بدون عظم إلى ٥٠ دقيقة في الفرن كي يُشوى. | درجة الحرارة ٤٧٥ْ ف. |
| ■ لحم الضأن بعظمه يحتاج كل كيلو من اللحم إلى ٥٠ دقيقة لشيّه في الفرن. | يوضع في فرن حرارته ٤٠٠ْ ف مدة ١٥ دقيقة ثم تخفف الحرارة إلى ٣٧٥ْ ف. |
| ■ لحم الحمل (القرقور) بعظمه يحتاج الكيلو منه إلى ٤٠ دقيقة لشيّه في الفرن. | درجة حرارة الفرن ٣٧٥ْ ف. |
| ■ لحم القرقور (الحمل بدون عظم) يحتاج الكيلو منه إلى نصف ساعة لشيه في الفرن. | درجة حرارة الفرن ٣٧٥ْ ف |
| ■ لحم العجل يحتاج الكيلو من لحمه إلى ٥٠ دقيقة لشيّه في الفرن. | درجة حرارة الفرن ٣٧٥ْ ف. |
| ■ لحم الدجاج يحتاج الكيلو من لحمه إلى نصف ساعة لشيّه. | درجة حرارة الفرن ٣٧٥ْ ف. |
| ■ لحم البط يحتاج الكيلو من لحمه إلى ٤٠ دقيقة لشيّه. | درجة حرارة الفرن ٤٥٠ْ . مدة ٢٠ دقيقة، ثم تخفف |
| ■ لحم ديك الحبش يحتاج الكيلو من لحمه إلى ٤٠ دقيقة إذا كان محشواً. | الحرارة إلى درجة ٣٥٠ْ ف حتى ينضج اللحم. |
| ■ لحم الحمام يحتاج إلى ٢٠ دقيقة إذا كان غير محشو. | درجة حرارة الفرن ٣٧٥ْ ف. |
| ■ إذا كان محشواً يحتاج إلى ساعة لكل كيلو منه. | درجة حرارة الفرن ٤٥٠ْ ف. |



## لحم الضأن

| | |
|---|---|
| ١ ▪ الرقبة (لحمها قاسٍ) | 1- neck |
| ٢ ▪ الكتف أو الباط | 2- Shoulder |
| ٣ ▪ موزات اليد | 3- Shank |
| ٤ ▪ للكستلاتة أو للضلع المحشو (لحمها طري) | 4- Rib |
| ٥ ▪ زور (للشي أو للفرم) | 5- Breast |
| ٦ ▪ متّلة، فوفيليه (للشي أو للروستو) | 6- Sirloin and tendertion |
| ٧ ▪ سمَيْسكة (للشي) | 7- Loin |
| ٨ ▪ لزقات (للكبة النيَّة) | 8- Breast |
| ٩ ▪ شهباية (للروستو) | 9- Leg |
| ١٠▪ لعبة الفخذ (هبرة) | 10-Heel of round |
| ١١▪ موزات الفخذ | 11-Shank |
| ١٢▪ موزات الفخذ | 12-Shank |

**أجزاء اللحم ذات الأرقام ١، ٢، ٥، ٨، ١٠، تستعمل للفرم أو للكفتة**



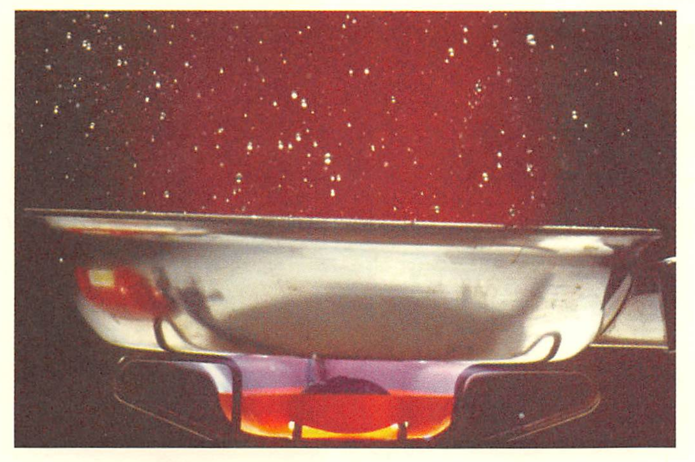
## لحم العجل

| | |
|---|---|
| ١▪ الرقبة (لحمها قاسٍ) | 1- neck |
| ٢▪ الكتف أو الباط (للروستو أو للستيك) | 2- Chuck |
| ٣▪ الكستلاتة (لحمها طري) | 3- Rib |
| ٤'▪ متّلة أو فوفيليه (لحمها طري) | 4'- Sirloin steak |
| ٤''▪ فيليه (لحمها طري) | 4''- Fillet |
| ٥▪ كيلوت للروستو | 5- Rump |
| ٦▪ وجه الفخذ (للأسكالوب) | 6- Round, Steak, Scallops, Cutlets |
| ٧▪ موزات | 7- Shank |
| ٨▪ لعبة الفخذ (هبرة) | 8- Heel of round |
| ٩▪ الكتف (للروستو) | 9- Arm steak |
| ١٠▪ هبرة للبفتيك أو الفيليه | 10- Loin |
| ١١▪ موزات اليد | 11- Arm Shank |
| ١٢▪ الزور (هبرة مدهنة للفرم) | 12- Breask brisket |
| ١٣▪ لوازق (هبرة للكبة المشوية) | 13- Flank |

**أجزاء اللحم ذات الأرقام التالية: ١، ٨، ٢، ١٣ تستعمل للفرم.**

**لحم الرقبة ولحم الباط ولحم الزور أقل ليونة من غيره.**

## طريقة قلي شرائح اللحم



- تؤخذ الشريحة ويشق الدهن الذي حولها من عدة أماكن كي لا ينكمش شكلها أثناء الطهي.
- توضع المقلاة فوق نار قويَّة. توضع زبدة أو زيت في المقلاة كاف لتغطية قعرها فقط.
- تحمّر الشريحة على الوجهين بسرعة حتى تُغلف مسامات اللحم وتحتفظ الشريحة بعصارتها.
- لا تملّح ولا تُبهّر الشريحة إلا بعد أن تكون جاهزة للأكل.

## الطرق المتعدّدة لقلي اللحم

❖ **القلي في مقلاة للسوتيه أو التلويح**

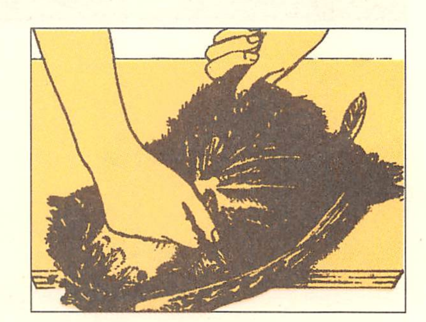
- يجب أن تكون قاعدة المقلاة ثقيلة ويستعمل فيها قليل جداً من الدهن.
- توضع المقلاة على النار حتى تسخن ويوضع قليل جداً من الزيت أو الزبدة ثم يضاف اللحم أو الخضر المراد تحميرها.
- تُهز المقلاة باستمرار حتى يقلَّب اللحم أو الخضر وبذلك يحمّر من جميع الجهات دون أن يلتصق بالمقلاة.
- يضاف قليل من الماء فوق الطعام المحمّر ويترك على نار خفيفة جداً، وتغطّى المقلاة حتى ينضج الطعام.
- للقلي في مقلاة عميقة، يجب أن تكون المقلاة ثقيلة وعميقة ولها مصفاة خاصة بها.
- يجب أن لا تُملأ المقلاة العميقة بأكثر من ثلاثة أرباع حجمها حتى لا يتناثر الزيت الحار.
- يحفظ زيت القلي أو الدهن في وعاء محكم ومغلق ويحفظ في مكان مُظلم.
- يجب أن تكون المقلاة عميقة وقاعدتها منبسطة حتى تستقرّ على النار ولا تميل يميناً أو يساراً وتسكب الزيت.
- من الأفضل أن تكون المقلاة بدون يد طويلة حتى لا تكون اليد عرضة لقلب المقلاة وسكب الزيت على النار وعلى الشخص الواقف قربها.
- إذا تعرض الزيت للاشتعال، تُغطى المقلاة بغطاء أو بمنشفة كلياً حتى تمنع الهواء. أو ينثر الملح فوق النار فتنطفئ.
- لا تستعمل الماء لإطفاء الحريق، لأن الماء يساعد على انتشار النار.
- علامة حرارة زيت القلي تؤخذ بميزان خاص أو بوضع قطعة من الخبز في الزيت الحار. وبعد نصف دقيقة يجب أن يصبح لون الخبز ذهبياً، وهذه هي علامة درجة الحرارة المطلوبة.
- يجب أن يستعمل الزيت للقلي قبل أن يحترق ويظهر الدخان لأن الزيت المحروق يكون فاسد الطعم.
- إذا استعمل الزيت قبل أن يصل إلى درجة الحرارة المطلوبة تمتص البطاطا كمية كبيرة منه.
- يضاف قليل من الزيت إلى زيت المقلاة في كل مرة نحتاج إلى زيادة أثناء القلي.
- إذا تغيّر لون زيت القلي وأصبح لونه مائلاً إلى الحمرة يجب أن يُتسغنى عنه
- بعد استعمال الزيت وبعد أن يبرّد يصفى بمصفاة ويحفظ في وعاء زجاجي ويحفظ في مكان مظلم.
- الزيوت جميعها تصلح للقلي.
- الزبدة والسمن النباتي لا يصلحان للقلي في المقلاة العميقة.
- تجفف الخضار واللحم والبطاطا قبل قليها حتى لا يتبعثر الزيت حول النار من الرطوبة التي في الخضار، وحتى تبقى درجة حرارة الزيت مرتفعة.



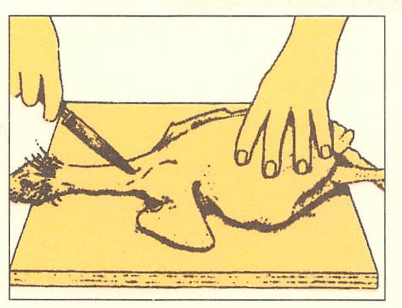
## طريقة تحضير الطيور والطرائد للطهي

ينزع ريش الطيور والطرائد بطريقة واحدة. أما الزغب فيحرق على النار وينزع الريش القاسي (إذا وُجد) بواسطة ملقط الشوك. وعملية تجويف الطيور هي عملية سهلة. يُقطع الرأس والرجلان ثم تنزع الأحشاء.

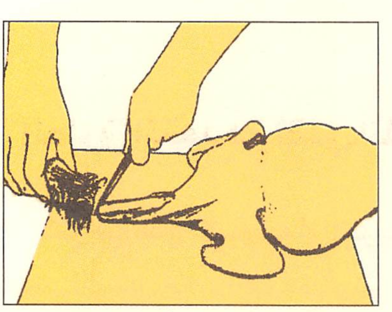
### تنظيف الطير



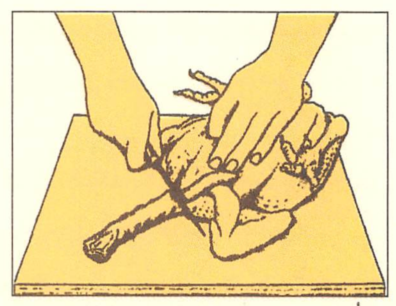
١ ـ ينتف ريش الطيور والدواجن بطريقة واحدة. يوضع في الماء الغالي مدة دقيقة ثم يوضع الطير على طاولة أو رفّ بحيث تكون قدماه باتجاهك. تمسك القدمان ويبدأ بنتف الريش الموجود تحت الجناح باتجاه الصدر.



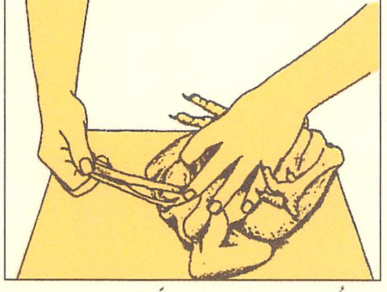
٢ ـ يعمل شق في أسفل الرقبة إلى أعلاه بواسطة سكّين صغيرة حادة ويفتح الشق.



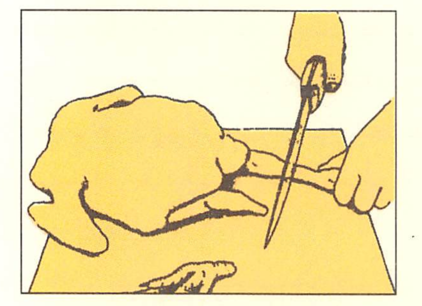
٣ ـ يشدّ رأس الطير قليلاً ويقطع بسكين حادة في أعلى الرقبة.



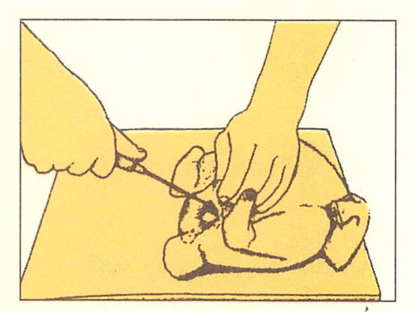
٤ ـ يُجذب جلد الرقبة إلى الوراء ويكشط الدهن عنها ثم تُسحب الرقبة وتقطع من قاعدتها.



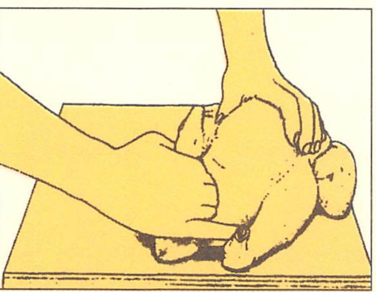
٥ ـ يُمسك الطير جيداً وتنزع الحويصلة، والقصبة الهوائية وأي دهن متبقٍّ في جوف الرقبة.



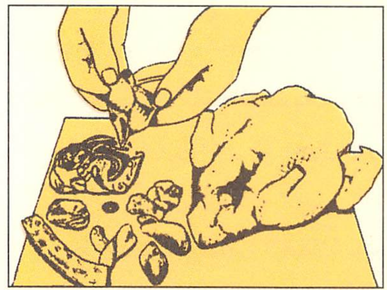
٦ ـ يقلب الطير ويقطع الجلد الموجود تحت ركبته ثم يُلوى القسم السفلي من الرِّجل وينزع.



٧ ـ يُعمل شق صغير في الفتحة.

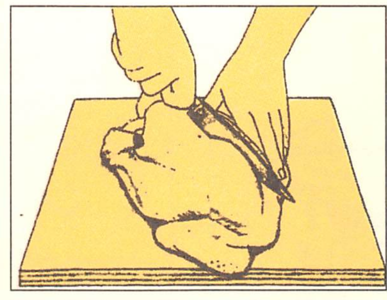


٨ ـ تُدخل الأصابع داخل الفتحة باتجاه عظم الصدر وتنزع الأحشاء مع الانتباه الشديد لكي لا تتمزّق المرارة.



٩ ـ تُنزع الأحشاء بانتباه: المعدة، القلب، المصارين، والكبد، وتقطع المرارة بعيداً عن الكبد وتُلقى في النفايات.

## تقطيع الطير

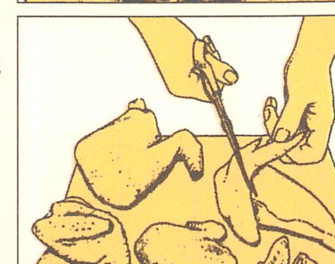


١ ـ يُقسم الطير إلى قسمين وذلك بإدخال سكين حادة خلال عظم الصدر في وسط الطير.

٢ ـ يفتح القسمان بحيث يلامس جلد الطير سطح الطاولة ويقطع القسمان في الوسط بالسكين.

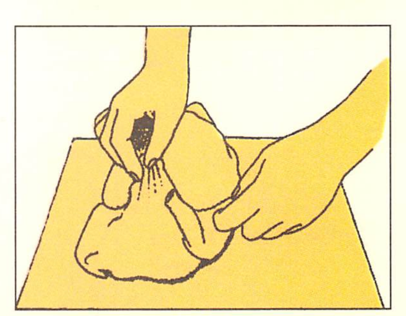


٣ ـ بواسطة سكين حادة، يقطع الفخذ بعيداً عن الأجنحة والصدر.

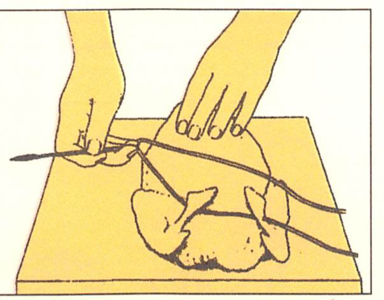


٤ ـ يُستعمل مقص المطبخ لقطع الأجنحة وما تبقّى من الطير إلى قطع صغيرة.

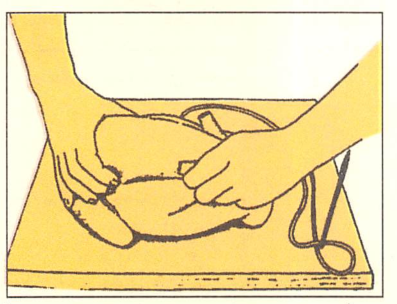
## تكتيف الطيور



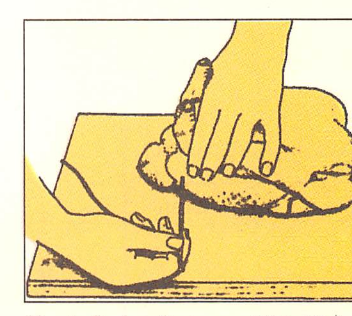
١ ـ توضع الدجاجة على لوح من الخشب بحيث يكون الصدر ملاصقاً للوح، تُثنى الرقبة إلى ناحية الظهر.



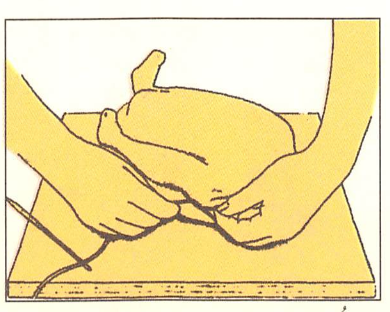
٢ ـ يُجذب الجناحان إلى الظهر ويُربطان بالخيط الخاص.



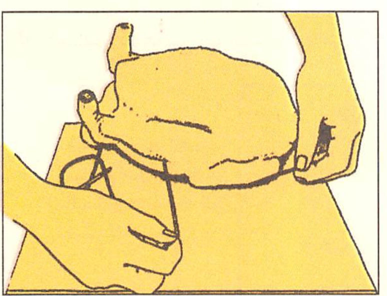
٣ ـ تُقلب الدجاجة بحيث يكون الظهر ملاصقاً للوح الخشبي. ويُجذب الفخذان إلى الصدر.



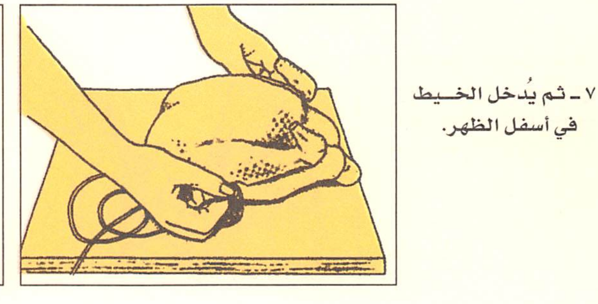
٤ ـ يُربط الفخذان مع صدر الدجاجة بواسطة الإبرة والخيط.



٥ ـ يُسحب طرف الخيط من الناحية الثانية للفخذ.



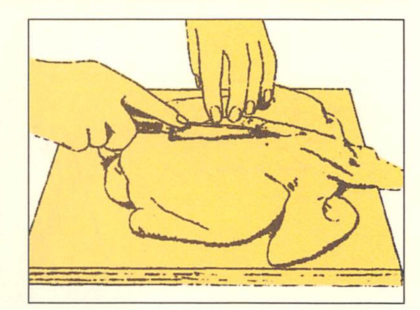
٦ ـ يُربط طرفا الخيط من ناحية الظهر.



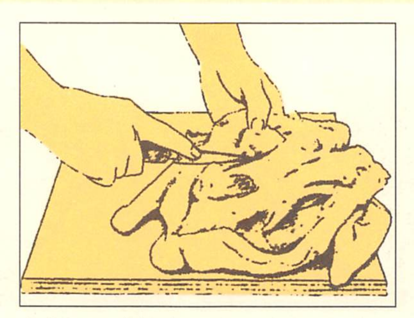
٧ ـ ثم يُدخل الخيط في أسفل الظهر.

٨ ـ يُربط الخيط حول أسفل الظهر وحول أطراف الأرجل جيداً.

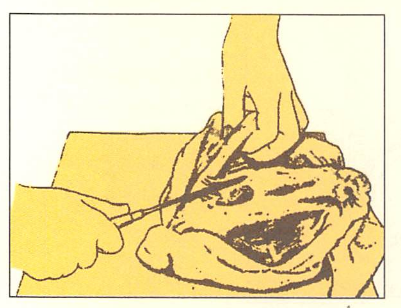
## ❖ طريقة سحب عظام الطيور



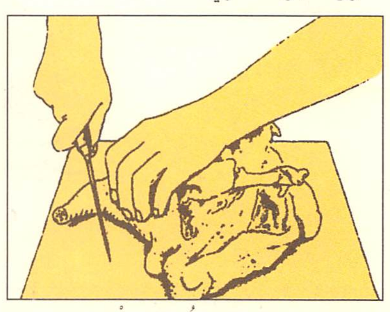
١ ـ توضع الدجاجة على لوح خشبي بحيث يكون الصدر ملاصقاً للوح. بسكين رأسها حاد يُشق الجلد طولياً من الرقبة إلى أسفل، فوق العمود الفقري.



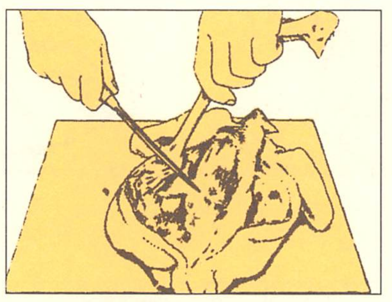
٢ ـ توضع السكين على عظم الظهر ويكشط اللحم عن العظم من الجهتين.



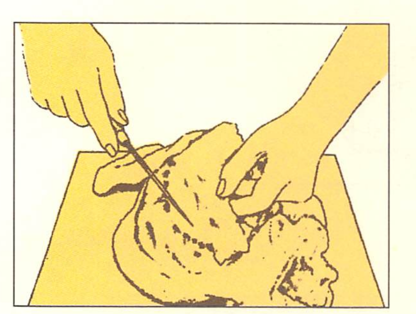
٣ ـ يُسحب عظم الفخذ من اللحم دون تمزيق لحم الفخذ.



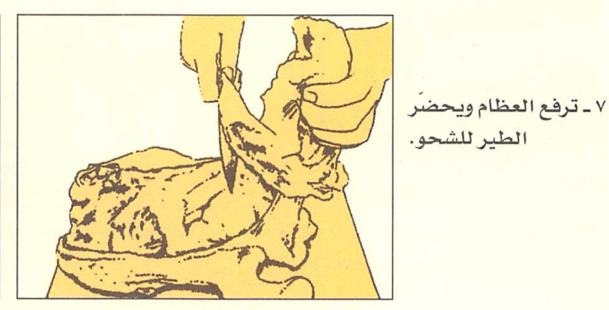
٤ ـ عند ثنية الفخذ تُقطع رجْلا الدجاجة ليتخلص اللحم من العظم



٥ ـ بطرف سكين حادة يكشط اللحم عن عظم الفخذ.



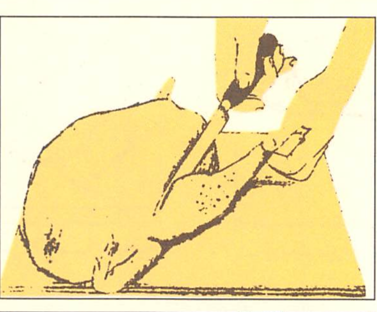
٦ ـ تستخرج العظام بانتباه.



٧ ـ ترفع العظام ويحضّر الطير للشحو.

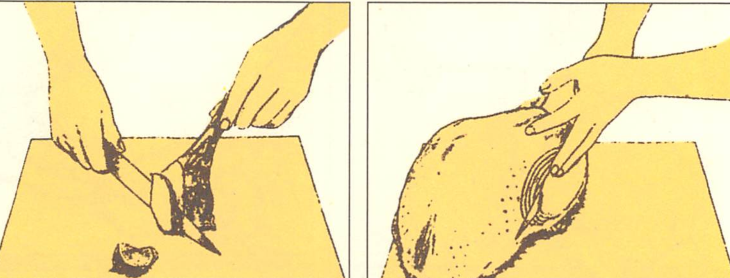
٨ ـ بعد حشو الطير يُرتب بحيث لا يتغير عن شكله الطبيعي.

## ❖ كيفية تقطيع الديك الرومي



١ ـ تمسك رجْلا الديك وتقطع مع الفخذ بالسكين الحادة. ثم يقطع الجناح.

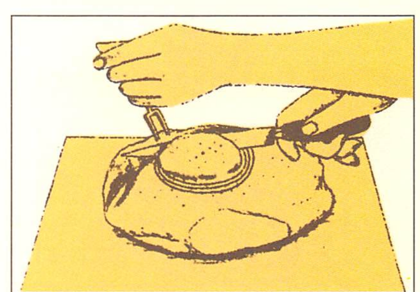
٢ ــ تقطع الأرجل أولاً. ثم تفصل الأرجل عن الفخذ. وتقطع الجوانح.



٣ ــ تُمسك السكين بحيث تكون موازية لجسم الديك. يقطع اللحم شرائح رفيعة إلى أسفل.

٤ ــ تمسك الرجل بشكل مستقيم وتقطع شرائح رفيعة أو يقدم الفخذ صحيحاً.

❖ **كيفية تقطيع لحم صدر الدجاج**



١ ـ توضع السكين باتجاه سفلي ويقطع لحم الصدر شرائح رفيعة من جهتي السلسلة الفقرية أو عظم الصدر.

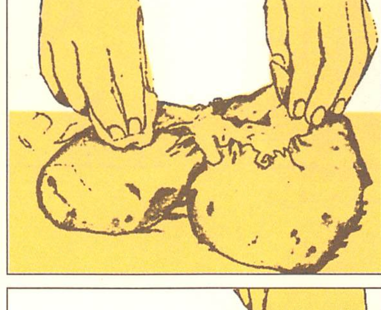
❖ **إرشادات إضافية عن الطيور والدواجن**

- عند شي الطيور كالدجاج أو الحمام أو الزغاليل، يجب أن تطلى جيداً بالدهن أو بالزبدة أو بالزيت.
- إذا كان المطلوب سلق الطيور، توضع في وعاء وتغمر بالماء وتضاف إليها بصلتان وقليل من الملح وعود من القرفة، والباقة العُطرية.
- يوضع الإناء على نار قوية حتى يغلي الماء ثم تنزع الزفرة عن وجه الماء وتخفّف النار وتترك الطيور على النار مدة ساعة إذا كان وزن الطير كيلو ونصف الكيلو.

## أصناف اللحم المتنوعة

لمَّا كانت اللحوم على أنواعها، والأعضاء التي تستخرج من جوف الطيور أو البقر أو الخروف سريعة التلف، فإنه ينبغي طبخها حالاً.

❖ **طريقة تنظيف الكبد**



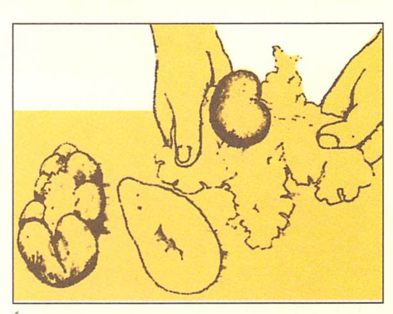
١ ـ يوضع الكبد على اللوح الخشبي وبعد أن يغسل بالماء، يمسح بقطعة قماش مبللة.

٢ ـ يُزال غلاف الكبد الشفّاف بسهولة.

٣ ـ يُزال الدهن عن الكبد بواسطة سكين حادة.

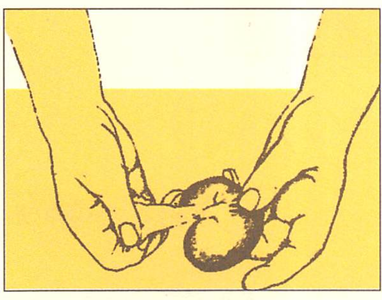
٤ ـ يقطع الكبد إلى قطع رقيقة حتى تنضج بسرعة.

❖ **طريقة تحضير الكلى**

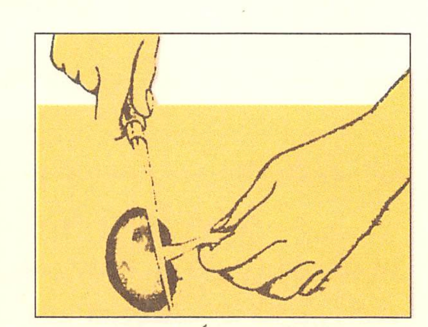


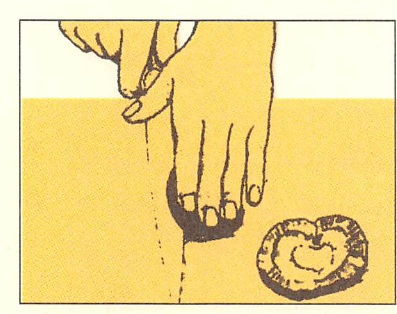
١ ـ يزال الدهن عن الكلى ويوضع الدهن جانباً لاستعماله أثناء الطبخ. (حسب الطلب)

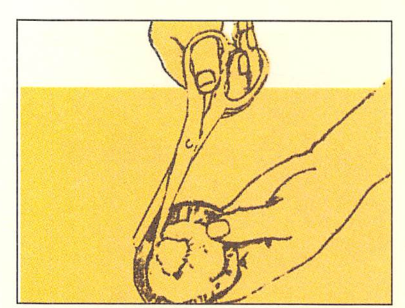
٢ ـ يُزال الغلاف الرقيق بوخزه بطرف سكين حادة، فتتخلص الكلى من غلافها.



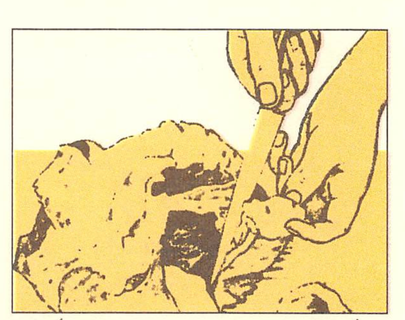
٣ ـ يسحب الغلاف إلى الوسط من جانبي الكلية.

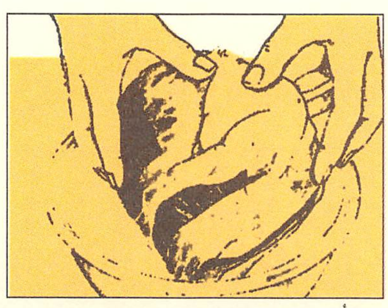

٤ ـ يظل الغلاف متصلاً بالكلية من الوسط فيقطع بالسكين.

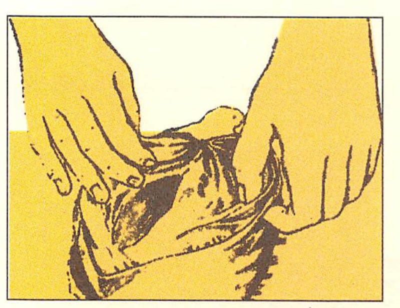

٥ ـ تقطع الكلى إلى قسمين بواسطة السكين أو المقص الخاص.


٦ ـ يُزال اللب بالمقص.

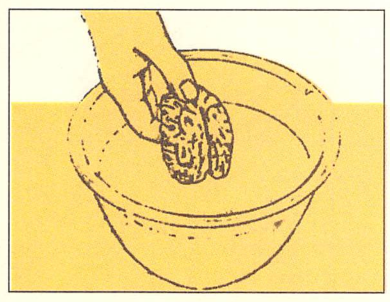
## ❖ طريقة تحضير القلب

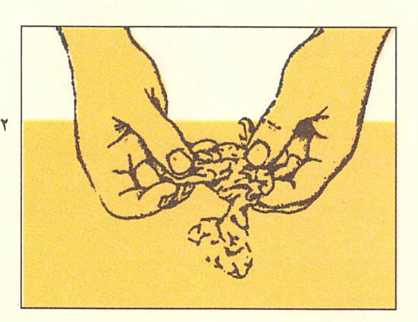

١ ـ يُغسل القلب تحت الماء الجاري ثم تُقطع الأوردة.


٢ ـ يُنقع القلب باللبن الرائب مدة ساعة ليسهُل طهيه.


٣ ـ يصفَّى القلب ويشقّ إما لحشوه أو يقطع إلى قطع رقيقة لقليه.

## ❖ طريقة تحضير النخاعات


١ ـ تنقع النخاعات في ماء بارد مملّح فيه قليل من عصير الليمون مدة ٣ ساعات قبل الطبخ.


٢ ـ ترفع النخاعات من الماء وتجفف بخرقة وينزع غلافها الخارجي.

## ❖ القدر المزدوجة

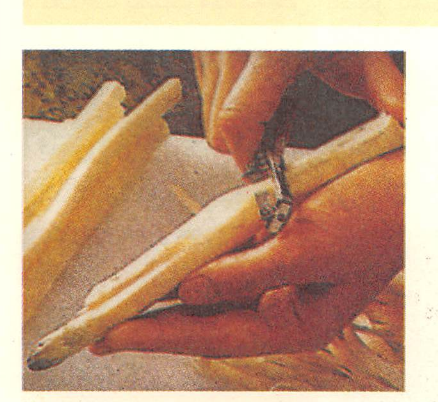
- هي قدر مؤلفة من وعاءين بحيث يستطاع طهو محتويات الوعاء الأعلى بِغَلْي الماء في الوعاء الأسفل.

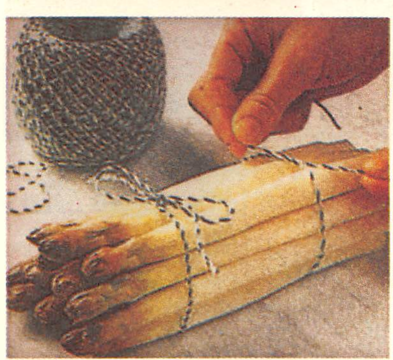
## طريقة تحضير الخضر للطهي

تغسل الخضر بالمياه الجارية الباردة، ويُدعك بعضها بفرشاة خاصة لإزالة الأوساخ والرمل. ويستحسن عدم تقشير الخضر إلا قبل استعمالها مباشرة لئلا تفقد الكثير من فيتاميناتها. أما الخضر ذات الأوراق الخضراء كالخس والسلق والسبانخ... فتنقع في وعاء كبير وتغمر بالماء ثم تحرّك وتقلّب عدة مرات لكي تتخلص من الغبار والرمل والحشرات العالقة في داخلها.

### طريقة تحضير الهليون الطازج

- الهليون الطازج يكون لونه أخضر يانعاً وتكون أضلاعه صلبة مكتنزة ومستقيمة.
- تُنزع العروق الخشنة من أضلاع الهليون بواسطة سكين حادة.
- إذا كانت أضلاع الهليون غليظة تُستعمل «قشّارة الخُضر» لنزع القشرة الخشنة.
- من الممكن سلْق الهليون أو تحميره في الزيت أو طبخه على البخار.
- تُجمع أضلاع الهليون بعد تقشيرها وتُربط بخيط. يوضع ماء في قدر عميقة إلى ارتفاع ٥ سنتيمترات وتُضاف ملعقة صغيرة من الملح إلى الماء. توضع القدر على النار حتى يغلي الماء ثم توضع حزمة الهليون عمودياً في القدر، وتغطّى القدر.
- تترك على النار الخفيفة مدة ٤ إلى ٨ دقائق وبذلك تغلى عروق الهليون في الماء وتُطهى أطراف الهليون على البخار حتى تصبح طريّة.
- يُصفى الهليون ويحفظ مرقه في الثلاجة لحين استعماله، ويُغسل تحت الماء المبرّد حتى يحافظ على نضارته.
- يستعمل حسب الوصفة.





### طريقة طبخ الفطر الطازج

- تزال الأوساخ حول ساق الفطر إما بالإصبع أو بطرف السكين ثم يقطع طرف الساق اليابس.
- يغسل الفطر تحت الماء الجارية ويفرك بالفرشاة لإزالة اللون الأسود حول الساق.
- يسلق الفطر في ماء فيه ملعقة طعام من الملح وعصير ليمونة حامضة وملعقة طعام من الزبدة مدة ٥ دقائق.
- يرفع الفطر من ماء السلق ويترك الماء الذي سلق فيه الفطر لاستعماله أثناء الطبخ.

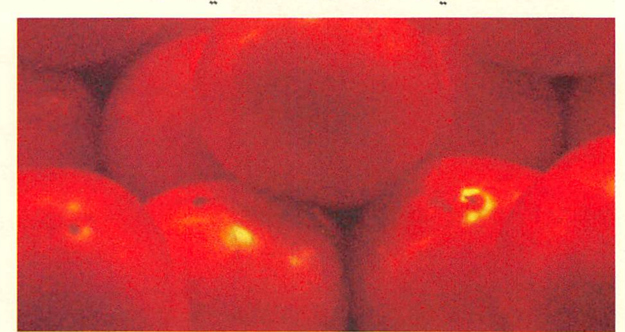


### طريقة تحضير الفول النابت أو الفِصة (Bean Sprouts)

- تنقّى حبوب الفول من الأوساخ وتغسل بالماء ثم تنقع بالماء في مرطبان من الزجاج وتترك داخل الثلاجة مدة ١٢ ساعة.
- تصفّى الحبوب وتغسل بالماء ثم توضع في مرطبان كبير ويغطى بقطعة قماش، ويربط الغطاء بخيط حول عنق المرطبان.
- يُترك المرطبان أفقياً في مكان دافئ «ليس تحت أشعة الشمس».
- تُشطف الحبوب مرتين في النهار وتصفّى جيداً وتعاد إلى المرطبان حتى تنبت الحبوب وتكون جاهزة للطبخ أو للاستعمال.
- يُستعمل الفول النابت الخ.. في حشو الـ Spring rolls أو في وصفات الأكل الصيني.

## ❖ إرشادات عن البندورة (الطماطم)

- توضع البندورة الخضراء داخل كيس ورق بنّي اللون حتى تنضج «لا توضع تحت أشعة الشمس».
- تطبخ البندورة في قدر من الستينلس وليس في قدر من الألمنيوم حتى لا يكون طعمها حاداً.
- تضاف نصف ملعقة من السكر للبندورة أثناء الطبخ حتى تتخلّص من طعمها الحاد.
- تجفّف أنصاف البندورة تحت أشعة الشمس فوق طبق من القش ثم تحفظ في قوارير زجاجية لاستعمالها في بعض الوصفات «أي بدل الصلصة».



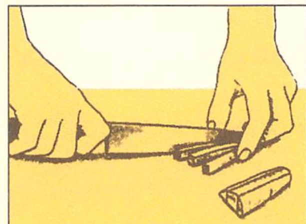
## ❖ السمّاق

- توضع كبوش السمّاق في الشمس حتى تجف وتحمرّ حبوب السمّاق لأن السماق يباع قبل أن يجف تماماً.
- تنقى حبوب السماق وتجمع في صينية. وتوضع في الشمس حتى تجف الحبوب ولا تلتصق باليد.
- توضع كمية (كوب ونصف) من حبوب السمّاق في الخلاط الكهربائي الماجيميكس ويُدار الخلاط مدة دقائق حتى يتخلص البذر من غشائه وقشرته التي هي السمّاق. توضع بذور السمّاق في مصفاة وتُنخل حتى تتخلص البذور من السماق.
- إذا كانت البذور مغطاة بالسماق:
- توضع البذور مرة ثانية من الماجيميكس وتدور الماجيميكس مرة أخرى عدة دقائق.
- تنخل الحبوب مرة ثانية وبذلك تكون الحبوب قد تخلصت من السماق.
- يحفظ السماق (الحبوب) في مرطبان وبهذه الطريقة نطحنه في الماجيمكس كي نحصل على السمّاق الطازج.

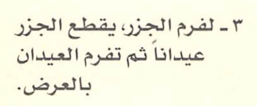
## ❖ طريقة تحضير الجزر

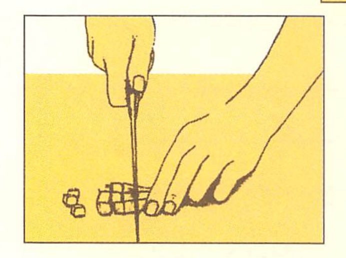


١ - قبل تقطيع الجزر، ينظف جيداً بالفرشاة ثم تنزع أوراقه الخضراء وجذوره.



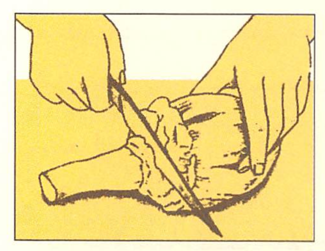
٢ - لتقطيع الجزر على هيئة عيدان تقطع الجزرة إلى نصفين ثم يقطع كل نصف بالطول عدة مرات.



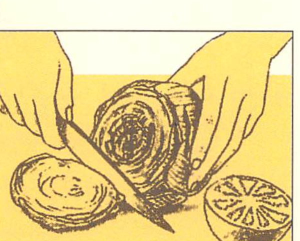


٣ - لفرم الجزر، يقطع الجزر عيداناً ثم تفرم العيدان بالعرض.

## ❖ طريقة تحضير الأرضي شوكي



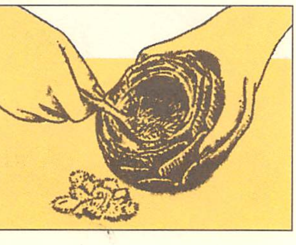
١ - تنزع الأوراق الخارجية الخشنة ثم يقطع جذع الأرضي شوكي القاسي.

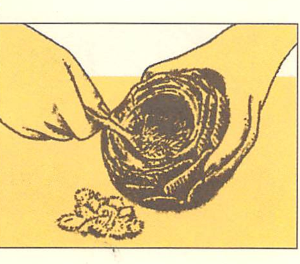


٢ - يقطع الثلث الأعلى من الأرضي شوكي وتقص رؤوس أوراقها ثم تدعك بنصف ليمونة.



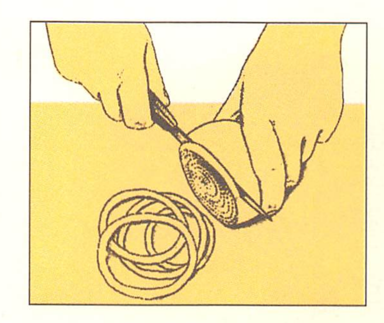
٣ - تمسك الأرضي شوكي باليد وتنزع الأوراق الخشنة الموجودة في قلب الأرضي شوكي.



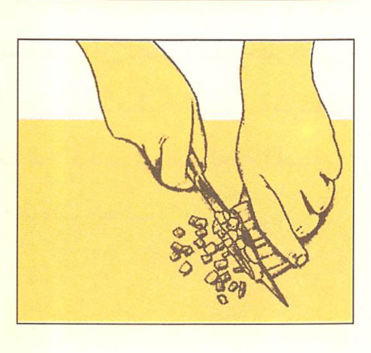


٤ - يستعان بملعقة معدنية صغيرة لنزع الزغب الموجود في القلب ثم ينثر على الأرضي شوكي بضع قطرات من الليمون.

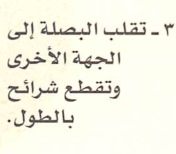
## ❖ طريقة تحضير البصل

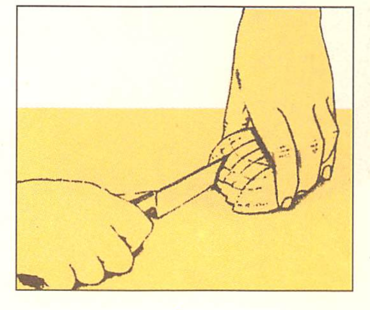


١ ـ لعمل دوائر البصل، يقطع البصل شرائح رفيعة بالعرض ثم تفصل الشرائح المتداخلة بعضها عن بعض فتصبح دوائر.



٢ ـ لفرم البصل، يقشر البصل ويقطع نصفين ثم يقطع شرائح بالعرض.

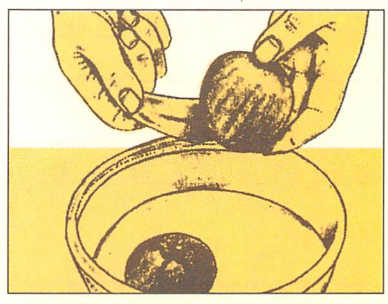




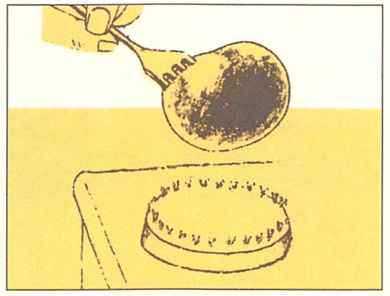
٣ ـ تقلب البصلة إلى الجهة الأخرى وتقطع شرائح بالطول.

٤ ـ تقلب البصلة مرة أخرى وتقطع بالطول.

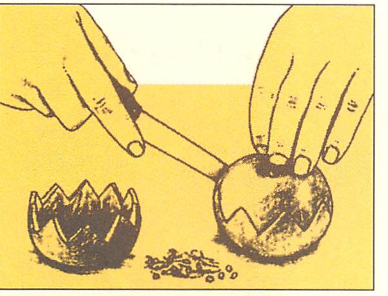
## ❖ طريقة تقشير البندورة



١ ـ لتقشير البندورة، توضع مدة ثوان قليلة في الماء المغلي ثم ترفع، فيسهل نزع القشرة عنها.

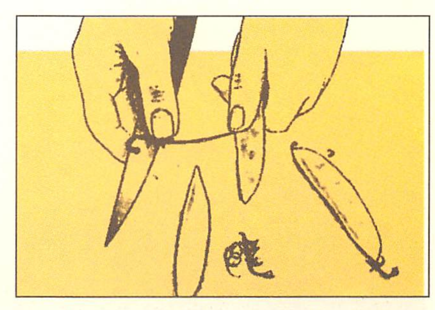


٢ ـ طريقة أخرى لتقشير البندورة هي أن تغرز على رأس شوكة وتوضع فوق النار حتى تتمزق قشرتها الخارجية.



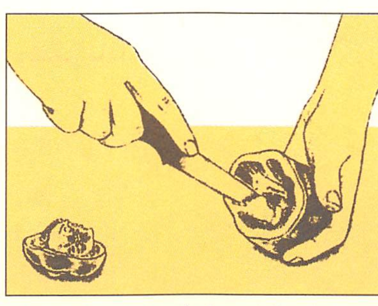
٣ ـ لتزيين شكل البندورة تقطع بالعرض بواسطة رأس سكين حادة بالطريقة المبينة أعلاه.

## ❖ طريقة تحضير اللوبياء

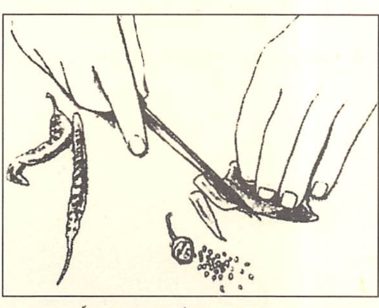


١ ـ لتقطيع اللوباء يقص طرفاها ثم ينزع الخيط على طول اللوبياء.

## ❖ طريقة تحضير الفليفلة



١ ـ تقطع دائرة حول رأس الفليفلة ثم تنزع ويستخرج اللب والبذور بسهولة.



٢ ـ لتقطيع الفلفل الأحمر الحرّيف يقطع رأسه ويشق بالطول ويفتح حتى تنتزع بذوره وهي القسم الحرّيف في الفلفل.

## طريقة نقع الحبوب اليابسة



تنقع الحبوب اليابسة على أنواعها في الماء مدة ١٢ ساعة.

يستحسن إضافة نصف ملعقة صغيرة من الكربونات إلى ماء نقع حبوب الفاصوليا والحمص والفول لتجعل القشرة طرية.

والطريقة السريعة للنقع هي أن يصب ماء حار على الحبوب مع إضافة الكربونات وتغطية الوعاء وتركها مدة ساعتين تصبح بعدها الحبوب صالحة للسلق. تصفى الحبوب ثم تسلق حسب الطلب.

## الترمس

### المقادير

- ٢ كوبان من حبوب الترمس
- ماء

الكمية ٦ أو ٥ أكواب



### طريقة التحضير

- تنقى حبوب الترمس من الأوساخ وتنقع بالماء حتى يعلو ٤ سنتيمترات عن حبوب الترمس
- تبدل ماء النقع كل ٤ ساعات لمدة يومين متتاليين.
- إذا كان الجو حاراً من الأفضل أن يوضع الترمس المنقوع في الثلاجة حتى لا يفسد.
- تصفى حبوب الترمس وتوضع في قدر وتغمر بالماء.
- توضع القدر على النار وبعد أن تغلي حبوب الترمس تخفف النار ويترك الترمس يغلي مدة ٣ أو ٥ دقائق أي حتى تُصبح الحبوب طرية بعض الشيء. (وبذلك لا تنبت البراعم).
- تصفى من ماء السلق ويضاف إليها الماء البارد وتترك جانباً مدة ٤ ساعات.
- تبدل الماء كل ٤ ساعات حتى تصبح حبوب الترمس غير مُرّة.
- تصفى الحبوب ويضاف إليها الملح حسب الذوق وتترك في الثلاجة لحين تقديمها.

### ملاحظة

كل كوب جاف من الترمس يساوي ٢-٣ أكواب بعد نقعه .



## سلق الخضر والحبوب

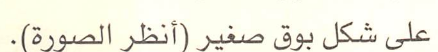
| الخضر | كمية الماء | المدة |
|---|---|---|
| الأرضي شوكي | تغمر بالماء المغلي | ٣٥ ــ ٤٠ دقيقة |
| البازيلا (البسلة) | نصف كميتها من الماء | ١٠ ــ ١٥ دقيقة |
| البصل | يغمر بالماء | ٢٠ ــ ٣٠ دقيقة |
| البطاطا (بقشرها) | تغمر بالماء | ٢٠ ــ ٤٠ دقيقة |
| الجزر (بقشره) | يغمر بالماء | ١٥ ــ ٣٠ دقيقة |
| الفاصوليا | ضعفا كميتها من الماء | ٦٠ ــ ١٨٠ دقيقة |
| الحمص (بعد نقعه) | ضعفا كميته من الماء | ٦٠ دقيقة |
| الكوسا | كوب ماء | ٥ دقائق |
| العدس | ضعفا كميته من الماء الساخن | ٦٠ دقيقة |
| اللوبيا | نصف كميتها من الماء الساخن | ١٠ دقائق |
| الهندباء | تغمر بالماء المغلي فقط | ٣ دقائق |
| السبانخ | تغمر بالماء المغلي فقط | ٣ دقائق |

### إرشادات إضافية عن الخضر

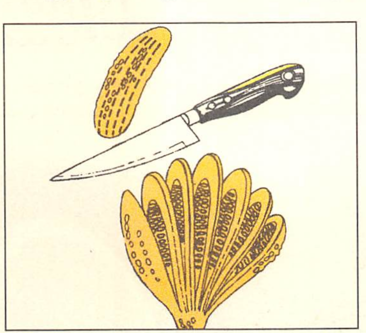
- لتقشير البصل يوضع البصل في وعاء فيه ماء بارد مدة نصف ساعة قبل أن يقشّر. وهذه الطريقة تمنع سيلان الدموع التي يسببها تقشير البصل.
- لتزيين الفجل، يشق الفجل بالسكين بالطول إلى ما قبل قاعدته بقليل ثم ينقع في الماء البارد مدة نصف ساعة فيفتح على شكل وردة.
- لتزيين الجزر وخصوصاً للمقبّلات تقشّر جزرة كبيرة وبعد أن تُزال القشرة الخارجية، يقشّر اللب ويلف على شكل دوائر وأقمار ويحافظ على شكلها بأن تغرز بعيدان الأسنان وتوضع في الماء حتى تستعمل. قبل التقديم بقليل تنزع عيدان الأسنان ويرفع الجزر من الماء.



- لتزيين الخيار، تنظف الخيارة وتترك بقشرها وتقطع بالسكين شرائح رفيعة ثم يعمل شق في كل شريحة ثم تلف كل شريحة حول نفسها على شكل بوق صغير (أنظر الصورة).



- لتزيين مخلّل أو كبيس الخيار يقطع الخيار شرائح رفيعة بالطول إلى ما قبل قاعدة الخيارة بقليل، تفتح الخيارة بعد ذلك على شكل مروحة.





## حشو الخضار (التطبيقة)

**المقادير**

- ٢ أوقيتان من اللحم المفروم فرماً ناعماً
- ٢ بصلتان
- ١/٤ كوب من الصنوبر
- ١/٢ نصف كوب سمن أو زبدة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة

الحشو يكفي لكيلو من الكوسا
أو لعشرة رؤوس من الأرضي شوكي



**طريقة التحضير**

- يقشّر البصل ويفرم فرماً ناعماً.
- يوضع السمن في مقلاة على نار متوسطة الحرارة.
- يضاف الصنوبر إلى السمن ويحمّر قليلاً.
- يرفع الصنوبر من السمن ويوضع جانباً.
- يضاف اللحم والبصل إلى السمن ويحرك على النار، ثم تضاف التوابل إلى اللحم والبصل ويترك الخليط على النار الخفيفة مدة ١٥ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر.
- يرفع اللحم عن النار ويضاف إليه الصنوبر المحمّر ويخلط جيداً.

## تقشير وتحضير الفاكهة

تُغسل الفاكهة التي لا تحتاج إلى تقشير بالماء الجاري كي تزول المواد الكيميائية عنها. أما الفريز والتوت والفاكهة الليّنة فيستحسن أن تُغسل قبل استعمالها مباشرة وباحتراس كي لا تهرس.



١ - يقطع الشمام من الوسط إلى نصفين وتنزع البذور ثم تستعمل ملعقة خاصة لتقطيع الشمام إلى كرات صغيرة.



٢ - الطريقة المثلى لتقشير الأناناس هي أن يقطع القشر بواسطة سكين حادة في خطوط مائلة.





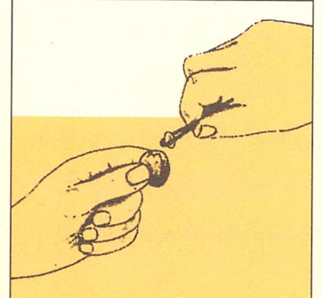
٣ - تقطع ثمرة الأناناس دوائر ثم ينزع قلبها القاسي بواسطة آلة خاصة تستعمل لنزع بذور التفاح عادة.



٤ - طريقة أخرى لتقديم الأناناس هو بأن تقطع الثمرة إلى نصفين ثم يرفع الثمر من القشرة بانتباه.



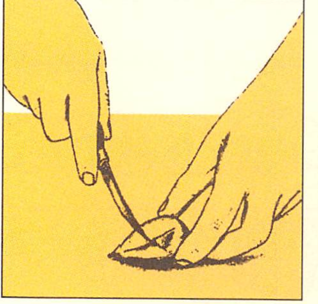
٥ - تقطع الثمرة إلى قطع صغيرة ثم توضع داخل قشرة الأناناس وتقدم.



٦ - تنزع البذرة من داخل الكرز بواسطة آلة خاصة لنزع بزر الكرز وبزر الزيتون.

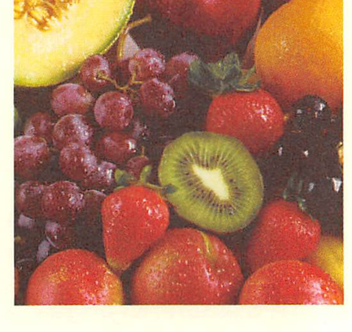


٧ - أما الفريز، فتُلوى أوراقه الخضراء قليلاً وتجذب وتنزع معها الشحمة الموجودة داخل الفريز.



٨ - قبل تقشير الكستناء تقطع قشرتها على شكل X ثم توضع في إناء فيه ماء وتُغلى قليلاً.

## ❖ إرشادات إضافية عن الفاكهة



- لنزع القشر عن العنب، يوضع العنقود في ماء مغلي مدة دقيقتين، ثم يرفع ويوضع في وعاء فيه ماء بارد. عندها يسهل نزع القشرة الخارجية عنه.
- يعرف مدى نضج الشمامة بالضغط على عرقها بالأصابع فإذا كانت طرية فهي ناضجة أما إذا كانت جامدة فمعنى ذلك أنها تحتاج لبضعة أيام لكي تنضج.
- لتحسين شكل الزبيب الجاف، ينقع في الماء المغلي مدة قليلة فينتفخ.
- توضع الفاكهة غير الناضجة وفي مكان معتم في كيس من الورق البني وحتى تنضج.
- لا تنقع الفاكهة الطازجة بالماء لأنها تخسر طعمها. لذلك تغسل بسرعة وتجفف.
- ليسهل تقشير اللوز يغمر بماء بارد ويوضع على نار متوسطة حتى يغلي. عندها يرفع من الماء المغلي ويوضع في وعاء فيه ماء بارد، ويقشّر بسهولة.
- طريقة أخرى لتقشير اللوز هي أن يوضع في وعاء ويصب ماء يغلي عليه. يترك مدة ٥ دقائق ويصفّى. يدعك اللوز بالأصابع قليلاً، فيخرج من القشرة بسهولة.

## صنع الزبيب

### المقادير

٢٤ كوباً من الماء

١٢ كوباً من الرماد المنخول

١ كوب من زيت الزيتون

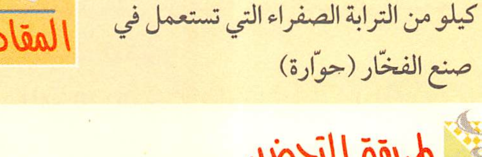
عناقيد من العنب

طبق من القش أو حصيرة من القش لتجفيف العنب

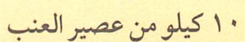
### طريقة التحضير

- يوضع الماء والرماد في قدر وتوضع القدر على النار حتى يغلي الماء.
- يترك الماء حتى يبرد ويترسّب الرماد في قعر القدر ثم يصفى الماء ويوضع في قدر ثانية.
- يضاف زيت الزيتون إلى ماء الرماد ويُحرك المزيج.
- تغمس عناقيد العنب في مزيج الماء الواحد بعد الآخر ثم تصف العناقيد فوق طبق القش أو فوق الحصيرة في الشمس الحارة.
- تغمس مقشة صغيرة خاصة بماء الرماد ويرش الماء فوق عناقيد العنب مدة ١٠ أيام صباحاً ومساءً.
- يغطى العنب أثناء الليل بقطعة من القماش حتى تمنع عنه الرطوبة.
- يترك العنب في الشمس حتى يجف ويصبح لونه ذهبياً.
- تُزال عروق العناقيد، ويجمع الزبيب ويحفظ في كيس من القماش.

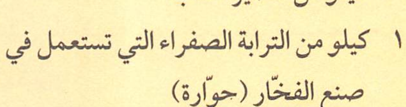
## دبس العنب



### المقادير



١٠ كيلو من عصير العنب

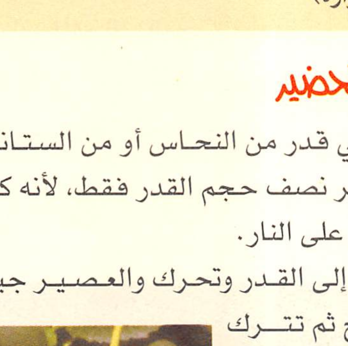


١ كيلو من الترابة الصفراء التي تستعمل في صنع الفخّار (حوّارة)



### طريقة التحضير

- يوضع العصير في قدر من النحاس أو من الستانلس بحيث يملأ العصير نصف حجم القدر فقط، لأنه كثير الفوران أثناء الغلي على النار.
- تضاف «الحوّارة» إلى القدر وتحرك والعصير جيداً حتى يغلي المزيج ثم تترك القدر على النار يغلي مدة ساعة.



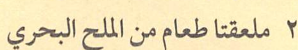
- ترفع القدر عن النار وتترك حتى ترسب الترابة في أسفل القدر.
- يصفى العصير ويوضع مرة أخرى على النار ويترك يغلي مع التحريك المستمر بملعقة خشبية مدة ٥ ساعات أو إلى أن يتكاثف المزيج.
- تزال الرغوة عن سطح العصير أثناء التحريك.
- عندما يتكاثف المزيج ويصبح لونه ذهبياً ترفع القدر عن النار ويترك ليبرد.

## كيفية صنع رب الرمّان



المقادير

٦ كيلو من الرمّان الحامض



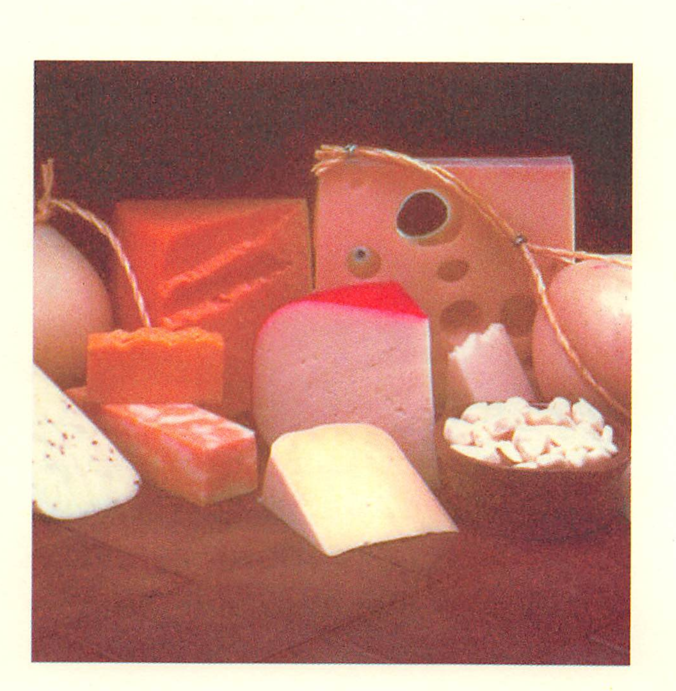
٢ ملعقتا طعام من الملح البحري

الكمية كوبان



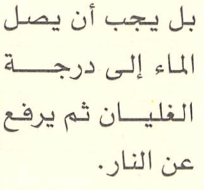
### طريقة التحضير

- يغسل الرّمان وتقسم كل واحدة بسكين حادة إلى نصفين أفقياً (بالعرض).
- يضرب على قشرة أنصاف الرّمان بعصا قصيرة حتى تسقط الحبوب فوق قدر من الفخّار.
- تعصر حبوب الرّمان بطاحونة الخضار حتى لا تهرس بزور الرمان التي يُستغنى عنها.
- يصفى عصير الرمان الحامض فوق قدر نحاسي.
- توضع القدر على النار القوية وتحرك بملعقة خشبية حتى يغلي العصير.
- يترك العصير على نار قويّة مع التحريك المستمر حتى يتكاثف ويشتد العصير.
- يضاف الملح إلى العصير عندما يجمد قليلاً ويصبح لونه بنياً قاتماً. (من الممكن أن يرفع عن النار قبل أن يجمد).
- يرفع عن النار ويصب في أوان زجاجية.



## الشراب

- يحفظ البن المطحون في إناء زجاجي أو علبة مغلقة بإحكام في الثلاجة.
- لصنع الشاي، يجب أن لا يغلي الماء (قبل وضع الشاي) بل يجب أن يصل الماء إلى درجة الغليان ثم يرفع عن النار.



- يستحسن أن يكون إبريق الشاي دافئاً أو ساخناً قبل وضع أوراق الشاي والماء المغلي فيه. كما يستحسن تحريك الشاي في الإبريق قبل تقديمه مباشرة.
- لا تستعمل أوراق الشاي أكثر من مرّة واحدة.
- لتزيين الشراب البارد تملأ علبة مكعبات الثلج في الثلاجة بالماء ثم يوضع في كل مكعّب نوع من الفاكهة كالكرز مثلاً أو الفريز أو الأناناس. وعندما يجمد الماء يستعمل الثلج المزيّن في الشراب.

## المايونيز

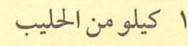
- طريقة سهلة وسريعة لتحضير المايونيز: يوضع في الخلاّطة الكهربائية بيضة كاملة، توابل، ملعقة طعام من عصير الليمون أو الخل وتوضع الخلاطة على سرعة متوسطة. بعد قليل يضاف نصف كوب من الزيت بحذر من غير أن توقف الخلاطة. تأخذ هذه العملية حوالى دقيقة للتحضير فقط.

## الأجبان والألبان

- يفضّل أن تبشر كمية كبيرة من الجبن وتحفظ في إناء زجاجي في الثلاجة. هذه الطريقة توفّر الكثير من الوقت على ربة البيت. ويمكن استعمال الجبن في أي وقت يطلب فيه ذلك.

## صنع اللبن الزبادي

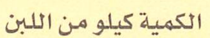


١ كيلو من الحليب

½ كوب من اللبن الزبادي الطازج

قدر فخاري كبير أو وعاء غير معدني



الكمية كيلو من اللبن

### طريقة التحضير

- يوضع الحليب على النار حتى يسخن. ثم يغمس طرف الإصبع في الحليب ويترك مدة دقيقة فقط (لفحص درجة سخونته).
- إذا كان الحليب ساخناً جداً، يترك جانباً حتى يبرد قليلاً. وإذا كان دافئاً يسخّن قليلاً. يخفق اللبن الرائب جيداً ثم يضاف إلى الحليب مع التحريك المستمر.
- يصب في قدر ويغطّى القدر بغطائه ثم يغطّى الجميع بقطعة قماش تغطيه كاملة.
- يترك الحليب واللبن مدة ٤ ساعات دون تحريك إذا كان الطقس دافئاً. أو يترك ليلة كاملة إذا كان الطقس بارداً.
- يوضع اللبن في الثلاجة حتى يبرد.

**ملاحظة**

لا يحرك اللبن من مكانه أثناء مدة اختماره. وبعد أن يتحول إلى لبن يفضل عدم استعماله قبل أن يبرد تماماً.

## طبخ اللبن الزبادي

**المقادير**

١ كيلو من اللبن الزبادي

٢ ملعقتا طعام من النشاء تذوّب في نصف كوب من الماء

بيضة واحدة

٣ قطرات من الخل لإزالة رائحة البيض

½ ملعقة صغيرة من الملح

فصّ من الثوم

الكمية كيلو من اللبن المطبوخ

### طريقة التحضير

- يدق الثوم مع الملح جيداً ثم تضاف إليه قطرات الخل.
- تخفق البيضة ويضاف إليها مزيج الثوم.
- يذوّب النشاء ويضاف إلى اللبن الزبادي.
- يوضع اللبن الزبادي في قدر ويضاف إليه مزيج الثوم والبيضة المخفوقة والنشاء المذوّب ويخفق المزيج.
- توضع القدر على النار ويحرك اللبن بملعقة خشبية.
- عندما يغلي اللبن يرفع عن النار ويستعمل.

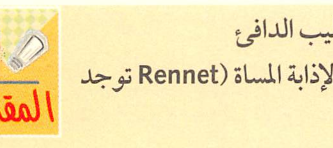
## طريقة استعمال الجبن في الطبخ

- يستحسن عدم ترك الجبن على النار مدة طويلة حتى لا يصبح خشناً ضاراً بالهضم.
- يضاف الجبن إلى الوصفة في آخر مراحل الطبخ أو الخبز ولمدة دقائق قليلة فقط لأن حرارة الطعام في الوصفة تذيب الجبن الذي أضيف إليه.
- الجبن المبشور يسهل خلطه مع بقية المواد.
- تدهن مبشرة الجبن بقليل من الزيت قبل استعمالها حتى لا يلتصق الجبن في الفتحات وحتى يسهل تنظيفها.

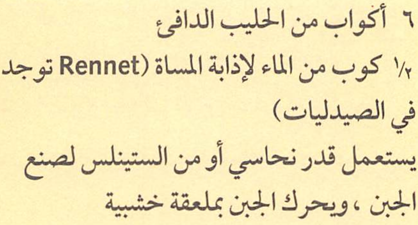
### لحفظ الجبن في الثلاجة يجب مراعاة الآتي:

- يحفظ الجبن كلّ نوع منه على حدة لوقت محدّد من الأيام.
- الجبن الأصفر القاسي يحفظ مغطّى ومغلّفاً تماماً لمدة شهرين.
- إذا كان الجبن شرائح، تحفظ مغلّفة مدة أسبوعين فقط.
- الجبن الطري يجب أن يستعمل خلال وقت قصير من إخراجه من الثلاجة.
- إذا ظهرت بعض العفونة على سطح الجبن القاسي يُبشر السطح حالاً وتستعمل بقية الجبن لأنها لا تتأثر بالعفونة الخارجية.
- من الممكن حفظ الجبن في قسم التجليد بعد تغليفه جيداً مدة شهر.
- الجبن الطري مثل الفيلادلفيا أو الكيري الخ. يحفظ في قسم التجليد وإذا حُفظ يستعمل للطبخ فقط وليس للجاتو.
- عند استعمال الجبن المحفوظ في قسم التجليد يترك أوّلاً مغلّفاً في قسم الثلاجة السفلي حتى يتخلّص من الجليد ويذوب بالتدريج ثم يوضع خارج الثلاجة للاستعمال.

## صنع الجبن




٦ أكواب من الحليب الدافئ
½ كوب من الماء لإذابة المساة (Rennet توجد في الصيدليات)
يستعمل قدر نحاسي أو من الستينلس لصنع الجبن ، ويحرك الجبن بملعقة خشبية




- يوضع قدر الحليب الدافئ في قدر أوسع منه فيه ماء ساخن قليلاً حتى يحافظ الحليب على دفئه.
- يذاب قرص المساة بالماء جيداً ثم يضاف إلى الحليب ويحرك بهدوء بالملعقة الخشبية حتى يبدأ الحليب بالتكاثف.
- يغطى الحليب بقطعة قماش ويترك مدة ١٢ ساعة أو حتى يصبح الحليب كتلة واحدة تطفو على سطح الحليب.
- يصفى الجبن في كيس من الشاش السميك.
- يوضع كيس الجبن في قدر مليئة بالماء المثلج ويترك مدة ٥ دقائق.
- يرفع كيس الجبن ويضغط على الجبن حتى يتخلّص من مائه.
- يقسم الجبن حسب الطلب وينثر فوقه الملح البحري الناعم.

### ملاحظة

- من الممكن وضع الجبن في سلال صغيرة بعد نثر الزعتر في قعرها حتى يتشرب الجبن طعم الزعتر.
- توضع السلال فوق صينية وتوضع في الثلاجة حتى تجف.

❖❖❖

## إرشادات عامة خاصة بالزبدة

- الزبدة غير المملحة سريعة العطب. لحفظها مدة طويلة من الأفضل تغليفها جيداً ووضعها في قسم التجليد في الثلاجة.
- كي لا تحترق الزبدة عند استعمالها للتحمير أو للقلي، تضاف ملعقة طعام من الزيت أو المارجرين لكل ملعقتي طعام من الزبدة وبذلك لا تحترق الزبدة أثناء القلي.
- عندما توضع الزبدة على النار تكوّن رغوة على سطح الزبدة وعندما تزول الرغوة تكون الزبدة جاهزة للقلي.

❖❖❖

## إرشادات عامة عن الصلصة التي تحتوي البيض (صلصة هولندية)

- الصلصة الهولندية التي تحتوي على البيض والزبدة تقدم دافئة لذلك تحفظ في القدر المزدوجة القعر أو يوضع وعاء الصلصة في ماء ساخن مدة ٥ دقائق حتى تصبح دافئة وتقدم.
- الصلصة التي تحتوي البيض يجب أن تحضّر في قدر سميكة القعر وقبل تقديمها بساعة حتى تبقى دافئة.
- يجب أن لا تصل سخونة الصلصة أثناء تحضيرها إلى درجة الغليان.
- يخفق البيض قبل مزجه بقليل من الصلصة الساخنة حتى لا يتخثر المزيج ثم يضاف مزيج الصلصة بالبيض إلى بقية الصلصة ويحرك ثم توضع القدر على النار الخفيفة وتحرك الصلصة حتى تسخن وتقدم. من الممكن حفظ الصلصة في قسم التجليد في الثلاجة وقبل استعمالها يوضع وعاء الصلصة في الماء الساخن مدة ١٥ دقيقة، ويغير الماء كلما برد بماء دافئ.

❖❖❖

## الصلصة البنية السريعة التحضير
## Beurre manié

- يوضع كوبان من خلاصة لحم البقر في قدر وتترك القدر على النار المتوسطة الحرارة تغلي حتى يتبخر كوب من خلاصة اللحم ويبقى كوب واحد من الخلاصة في القدر.
- تذاب ملعقتان صغيرتان من نشاء الكورن فلاور في ملعقة طعام من الماء ثم يضاف مزيج النشاء إلى خلاصة اللحم ويخفق المزيج ويترك على النار حتى يتكاثف.
- تضاف ملعقتا طعام من الزبدة الطرية بالتدريج أي

تضاف الملعقة الأولى ويحرك المزيج ثم تضاف الملعقة الثانية من الزبدة ويحرك المزيج وترفع القدر عن النار. (لا يغلي المزيج).

- تضاف ملعقة صغيرة من الخل ويحرك المزيج.
- تسخن الصلصة في قدر مزدوجة القعر.
- لا تغطى الصلصة لئلا يفقدها البخار المتصاعد كثافتها.
- تضاف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون خشناً إلى الصلصة قبل تقديمها.

الكمية كوب واحد

❖❖❖

## الصلصات والمرق

- تخثر الصلصة أو مرق الطعام بوضعها على النار لتغلي مدة كافية حتى يتبخر الماء في الصلصة وتصبح كثيفة.
- تخثر الصلصة أيضاً بإضافة ملعقة طعام من الدقيق مذابة في ربع كوب ماء.
- لتحضير المرق، يرفع اللحم من مرقه وتوضع ملعقة طعام من الزبدة في وعاء على نار متوسطة الحرارة ثم تضاف ملعقتان صغيرتان من الدقيق إلى الزبدة.
- يحرّك المزيج على النار حتى يصبح لون الدقيق بنياً.
- يضاف كوبان من مرق اللحم أو من مرق الخضر إلى المزيج ويحرّك حتى يصبح كثيفاً.
- تضاف بصلة غير مقشّرة لمرق اللحم حتى يحمرّ لونه قليلاً.

❖❖❖

## المواد المكثَّفة للسوائل أو للمرق

- كوب واحد من المرق أو الماء يحتاج إلى ملعقة طعام من الدقيق حتى يكون كثيفاً قليلاً.
- كوب واحد من المرق أو الماء يحتاج إلى ملعقتي طعام من الدقيق حتى يكون متوسط الكثافة «مثل اللبن الرائب».
- كوب واحد من المرق أو الماء يحتاج إلى ٣ ملاعق طعام من الدقيق حتى يكون كثيفاً.
- كل ملعقتي طعام من الدقيق تساوي ملعقة طعام من النشاء.

❖❖❖

## الدقيق

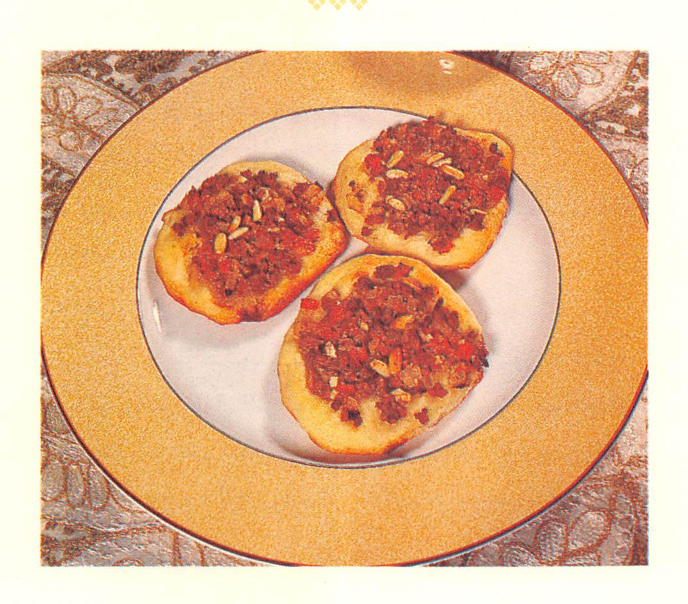
- لتخزين الدقيق، يحفظ في المطبخ في مكان بارد غير رطب. ويوضع في إناء محكم الإغلاق. ويمكن حفظ الدقيق مدة ٦ أشهر.
- تحفظ الخميرة الطازجة في كيس من النايلون في الثلاجة.
- أما الخميرة الجافة فتوضع في علبة من المعدن محكمة الإغلاق وتحفظ في مكان بارد.

❖❖❖

## المعجنات

- عند تخمير العجين، يستحسن وضعه في كيس نايلون كبير مدهون بقليل من الزبدة. يغطّى العجين جيداً ليبقى دافئاً.
- عند صنع الپاي يدهن سطح العجين بالحليب أو بالبيض قبل الطهي وذلك لكي تكتسب لوناً ذهبياً.
- عند صنع الفطائر الصغيرة (أو القول أو ڤان) (vol-au-vent) يوخز العجين في أربعة أماكن متساوية من سطحه وذلك بالإبرة . هذه العملية تساعد على أن يرتفع العجين بطريقة متساوية في جميع الجهات.
- عند استعمال الخميرة يجب مراعاة طريقة استعمالها التي تنص عليها مصانعها والانتباه إلى أن بعض أنواع الخميرة لا يحتاج إلى مزجه بالماء قبل استعماله في الوصفة.

❖❖❖



## الچاتوه

- الطريقة المُثلى لاختبار مزيج الميرانغ هي بأن يقلب وعاء الميرانغ بعد الخفق ويهز قليلاً. فإذا تحرك المزيج فهذا يعني أن الميرانغ يحتاج للخفق. وإذا كان جامداً لا يهتز فذلك يعني أنه جيد.
- لتغليف جوانب الچاتوه، يوضع الجوز أو قطع الشوكولا على ورقة ويدحرج الچاتوه عليها حتى تغطّى جميع جوانبه.
- يجب أن يكون الفرن حاراً قبل بدء الخبز، لأن الفرق بين برودة العجين وحرارة الفرن تساعد في تمدد الهواء في العجين وبذلك يصبح خفيفاً بعد الخبز.
- لصنع كيس التزيين الخاص بالچاتوه، تحضر ورقة مساحتها ٢٥ سنتيمتراً مربعاً وتطوى من الوسطثم يلف كل جانب على نفسه حتى يتحول الورق إلى شكل بوق. يطوى الجانب الأخير حتى لا ينفتح البوق ويقص رأس الكيس بالمقص.

### الطريقة المثلى لتغليف الچاتوه هي كالآتي:

١ ــ قبل تغليف الچاتوه، تمسك كل طبقة من الچاتوه في باطن اليد وتزال الكتل عنها بواسطة فرشاة.

٢ ــ توضع طبقة من الچاتوه على طبق وتوضع حولها قصاصات من الورق لكي لا يتسخ الطبق. يدهن سطح الطبقة بالتغليفة بواسطة ملعقة مسطحة معدنية.

٣ ــ تغطى الطبقة الأولى بالطبقة الثانية من الچاتوه وتغلف جوانبها بتغليفة قليلة بحركات عمودية.

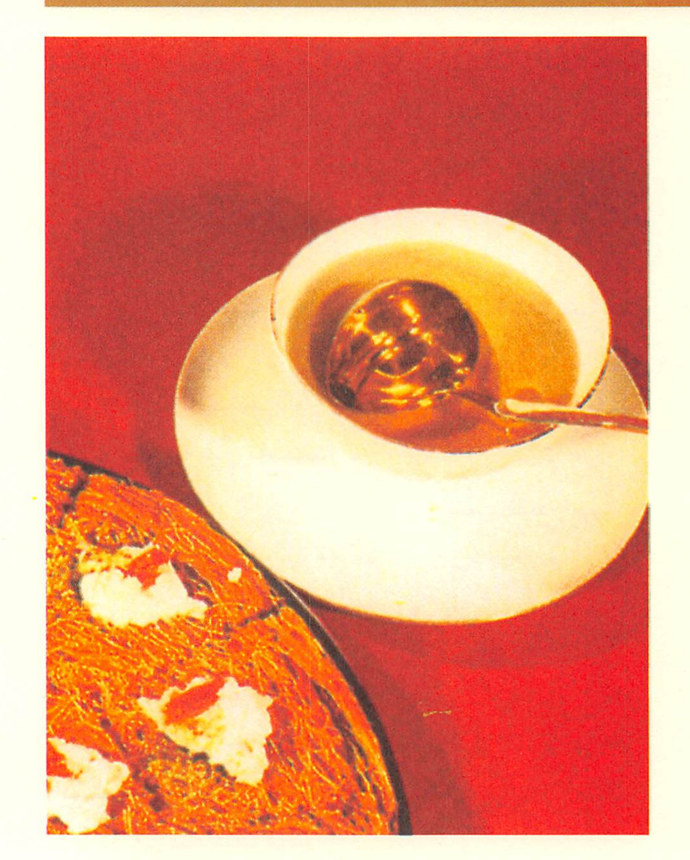
٤ ــ تغطى جوانب الچاتوه بكمية أكبر من التغليفة وهذا بحركات دائرية.

٥ ــ بحركات موازية لسطح الچاتوه يغلف سطحه بواسطة الملعقة المسطحة.

٦ ــ تنزع الأوراق الموجودة حول الچاتوه.

٧ ــ إذا كان المطلوب تزيين الچاتوه بالجوز أو اللوز والمكسرات يحمل الچاتوه بباطن اليد ويرفع الفستق أو المكسرات على سطح الملعقة المسطحة وتلصق في التغليفة. ويدوَّر الچاتوه حتى تتغلف جميع جوانبه.

❖❖❖



## القطر

**المقادير**

- ٦ أكواب من السكر
- ٢ كوبان من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ½ كوب من ماء الزهر

الكمية ٤ أكواب من القطر



### طريقة التحضير

- يوضع السكر في قدر ويضاف إلى السكر كمية من الماء المطلوبة.
- توضع القدر على نار خفيفة ويحرّك السكر والماء باستمرار حتى يذوب السكر وتظهر الرغوة على وجه القطر.
- ترفع الرغوة بملعقة كثيرة الثقوب ويترك القطر على النار يغلي لمدة ٥ دقائق.
- يضاف عصير الحامض إلى القطر قبل رفعه عن النار بدقيقتين.
- يرفع القطر عن النار ويضاف إليه ماء الزهر ويستعمل إما بارداً أو حاراً حسب الطلب.

❖❖❖

## أسباب فشل الجاتو

| حالة الجاتو | الأسباب: الجاتو بالزبدة | الأسباب: الجاتو بدون زبدة |
|---|---|---|
| - حبيبات خشنة | - استعمال الدقيق الخاص (all purpose) بدلاً من الدقيق العادي<br>- الإقلال من الخفق<br>- انخفاض حرارة الفرن | - استعمال الدقيق الخاص all purpose بدلاً من الدقيق العادي<br>- الإقلال من الخفق |
| - جاتوه مكتنز وسميك | - كثرة السوائل، الدهن أو البيض<br>- قلة الدقيق<br>- الإكثار من الخفق<br>- ارتفاع حرارة الفرن | - قلة خفق صفار البيض<br>- زيادة خفق بياض البيض<br>- الإكثار في الخفق |
| - طبقة الجاتوه السفلية مرطبة ومبللة | - كثرة السوائل<br>- ليونة الزبدة أو المارجرين أكثر مما يجب<br>- قلة خفق البيض<br>- قلة الخفق<br>- مدة الخبز أقل مما يجب | - كثرة البيض<br>- قلة خفق صفار البيض<br>- الإقلال في الخفق<br>- عدم خبز الجاتوه حال الانتهاء من تحضيره |
| - الطبقة العلوية يابسة وجافة | - ارتفاع حرارة الفرن<br>- مدة الخبز أطول مما يجب | - ارتفاع حرارة الفرن<br>- مدة الخبز أطول مما يجب |
| - سطح الجاتوه متشقق ومحدب | - كثرة الدقيق<br>- قلة في كمية السوائل<br>- كثرة في الخفق<br>- مد المزيج في الصينية بشكل غير مستو<br>- ارتفاع حرارة الفرن | - كثرة الدقيق أو السكر<br>- ارتفاع حرارة الفرن |
| - سطح الجاتوه رطب ولزج | - كثرة السكر<br>- مدة الخبز أقل مما يجب | - كثرة السكر<br>- مدة الخبز أقل مما يجب |

# أسباب فشل الجاتو

| | | |
|---|---|---|
| - هبوط الجاتوه | ـ كثرة السكر، السوائل، الدهن، أو المارجرين | ـ كثرة السكر<br>ـ كثرة خفق بياض البيض<br>ـ خلط المزيج بطريقة غير صحيحة |
| - حبيبات قاسية | ـ قلة السكر<br>ـ قلة الزبدة أو المارجرين<br>ـ كثرة الدقيق<br>ـ كثرة البيض<br>ـ ارتفاع حرارة الفرن<br>ـ كثرة الخفق | ـ قلة السكر<br>ـ قلة خفق صفار البيض<br>ـ كثرة خفق بياض البيض<br>ـ ارتفاع حرارة الفرن<br>ـ مدة الخبز أطول مما يجب |
| - تفتت الجاتوه | ـ كثرة السكر أو الزبدة<br>ـ قلة في الخفق<br>ـ تحضير الصينية بطريقة غير صحيحة | |
| - جزء أعلى من الجزء الآخر | ـ مد المزيج بشكل غير مستو<br>ـ صينية غير صالحة للفرن<br>ـ سطح الفرن غير مستو<br>ـ قرب الصينية من جدران الفرن<br>ـ عدم انتظام حرارة الفرن | ـ سطح الفرن غير مستو<br>ـ صينية غير صالحة للفرن |
| - سطح الجاتوه باهت اللون | ـ إنخفاض في حرارة الفرن<br>ـ قلة السكر أو الدهن<br>ـ الصينية أكبر مما يجب<br>ـ كثرة الدقيق<br>ـ كثرة الخفق | ـ انخفاض حرارة الفرن<br>ـ قلة السكر أو الدهن<br>ـ كثرة الدقيق |
| - حبيبات جافة | ـ كثرة الدقيق<br>ـ قلة السوائل أو الدهن<br>ـ مدة الخبز أطول مما يجب<br>ـ كثرة خفق بياض البيض. | ـ كثرة الدقيق<br>ـ كثرة خفق بياض البيض<br>ـ مدة الخبز أطول مما يجب |

## إرشادات حول إستعمال أدوات المطبخ

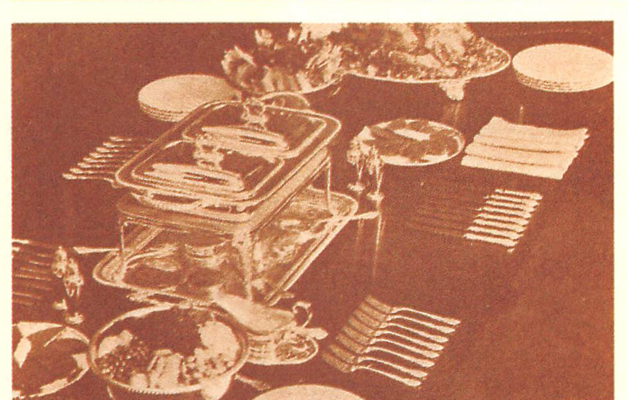
- عند استعمال الفرن يجب مراعاة الأمور التالية:
- توضع رفوف الفرن في المكان المطلوب في الفرن قبل أن يسخّن. يجب أن لا تقل المسافة بين جدران الفرن وبين الصينية الموجودة في الفرن عن ثلاثة سنتيمترات.
- الفرن النظيف يساعد على انتشار الحرارة بسرعة وبقوة.
- الأواني اللَّماعة ترفض الحرارة لذلك تستهلك كمية أكبر منها.
- الأواني الزجاجية والأواني ذات اللون القاتم تحتاج إلى كمية قليلة من الحرارة.
- إذا احترق الطعام داخل الطنجرة تنقع بالماء والخل خلال الليل أو توضع على النار ويوضع فيها ماء مع ملعقة من كربونات الصودا.
- القدر المزدوجة هي قدر مؤلفة من وعاءين بحيث يستطاع طهو محتويات الوعاء الأعلى بغلي الماء في الوعاء الأسفل.

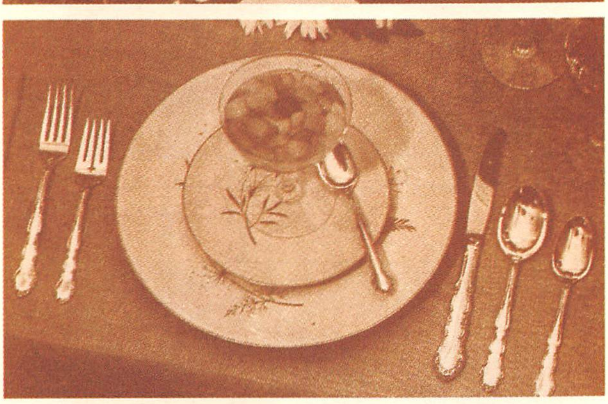
❖❖❖

## ترتيب المائدة وآدابها

### ❖ ترتيب المائدة

- تغطى المائدة بالغطاء على أن لا يتدلى أكثر من ٣٠ سنتيمتراً من جوانب المائدة.
- عند وضع السكاكين والشوك والملاعق يجب أن لا تبعد حافة مقابضها أكثر من سنتيمترين من حافة الطاولة.
- توضع السكين إلى يمين الطبق وتكون حافتها الحادة باتجاه الطبق.
- توضع الملاعق إلى يمين الطبق بالقرب من السكين ويتوقف عددها على الأصناف المقدمة وما يستعمل منها أولاً بعيداً عن الطبق، إلى الخارج. (انظر الصورة).
- توضع الشوكة إلى يسار الطبق وتكون أسنانها متجهة إلى أعلى. ويتوقف عدد الشوك على الأصناف المقدمة، وما يستعمل منها أولاً يوضع بعيداً عن الطبق.
- يوضع طبق الخبز والزبدة (في حال استعماله) إلى يسار الطبق فوق الشوكة وتوضع سكينة الزبدة على يمين طبقها (أنظر الصورة) وتكون حافتها الحادة متجهة إلى وسط الطبق.
- يوضع كأس الماء إلى اليمين فوق حافة السكين.
- تزين المائدة بالأزهار أو الأعشاب شرط أن تكون





بسيطة وغير مرتفعة لكي لا تحجب الرؤية.

- وهناك طريقة البوفيه في ترتيب المائدة. وفي هذه الحالة ترفع الكراسي من حول المائدة وتوضع الأطباق على قسم من الطاولة قرب الأطباق الرئيسية. وتوضع بقربها أدوات الطعام كالسكاكين

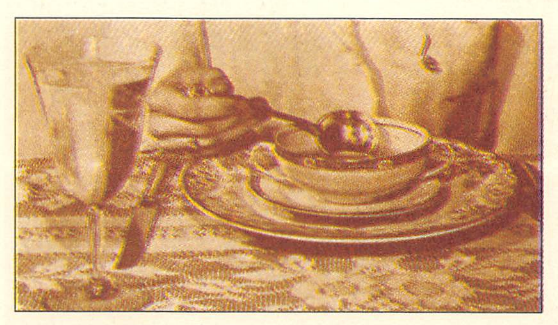
والشوك والملاعق. أما الصلصات والخبز والمقبلات فتوضع حول الأطباق الرئيسية.

### طريقة تقديم الطعام

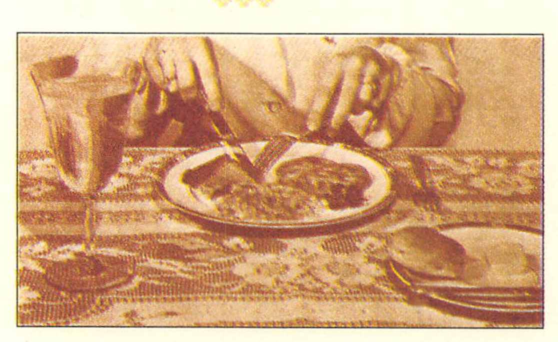
- توضع الأطباق على المائدة وتنقل أو تمرر عن يسار الشخص الجالس دائماً.
- ويقدم الطعام ويسكب عن يسار الشخص الجالس وتستعمل لذلك اليد اليسرى.
- يصب الماء في الكؤوس إلى يمين الشخص الجالس فيحمل الإبريق باليد اليمنى وتمسك فوطة باليد اليسرى حول قاعدة الإبريق لمنع سكب قطرات الماء. وعند إعادة ملء الكؤوس بالماء، لا ترفع الكؤوس عن المائدة بل تملأ وهي عليها.

### آداب المائدة وطريقة استعمال أدواتها

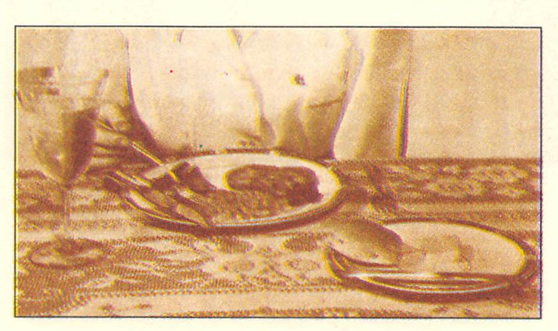
- يجلس الشخص على الكرسي وينهض من يسار الكرسي دائماً.
- يمضغ الطعام بدون صوت وتغلق الشفتان بحيث لا يظهر الطعام داخل الفم أبداً.
- وتقتضي آداب المائدة عدم الكلام أثناء وجود الطعام داخل الفم. كما يستحسن عدم ملء الفم بكثير من الأكل مرة واحدة.
- لا تفتح الفوطة الموضوعة إلى يسار الطبق تماماً. بل يفتح نصفها ويوضع على الحضن. أما إذا كانت الفوطة صغيرة جداً، فتفتح كلها.
- تفتح الفوطة وتمد على الحضن، تحت سطح المائدة دائماً.
- عند الانتهاء من وجبة الطعام ترفع الفوطة ــ من غير أن تطوى ــ وتوضع كما هي إلى يسار الطبق.
- تمسك الشوكة والسكين من مقبضيها.
- ويحذّر من أن تلمس الأصابع حافة السكين الحادة أو أسنان الشوكة.
- عند استعمال الشوكة فقط ترفع باليد اليمنى وتكون أسنانها متجهة إلى أعلى.
- عندما يراد ملء الطبق مرة أخرى توضع الشوكة والسكين على جانب الطبق بحيث لا تكون قريبة كثيراً من حافة الطبق أو وسطه.
- عند الانتهاء من وجبة الطعام توضع السكين والشوكة (أسنانها إلى أعلى) معاً على يمين الطبق.
- عند تناول الحساء تغمس الملعقة من الجهة الأمامية لطبق الحساء وباتجاه الجهة البعيدة.
- يرشف الحساء من جانب الملعقة وليس من رأسها. ولا تدخل الملعقة بكاملها داخل الفم.



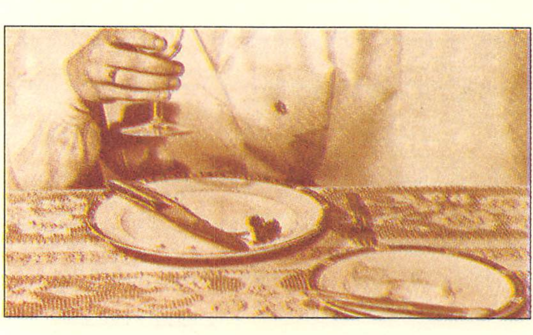
١ ـ تغمس ملعقة الحساء من الجهة الأمامية للطبق وباتجاه وسط الطبق.



٢ ـ طريقة استعمال السكين والشوكة عند تقطيع اللحم.



٣ ـ مركز السكين على الطبق عند عدم استعمالها والطريقة الصحيحة لاستعمال الشوكة عند تناول الطعام، وفي حالة عدم استعمال الشوكة توضع اليد اليسرى على الحضن.



٤ ـ مركز السكين والشوكة عند الانتهاء من تناول الطعام.

## البديل لما ليس في متناول اليد في المطبخ

| | |
|---|---|
| كوب دقيق خاص بالجاتوه | كوب من الدقيق العادي ناقص ملعقتا طعام من الدقيق. |
| ملعقة صغيرة من الباكنغ باودر | ١/٤ ملعقة صغيرة من بايكربونات الصودا زائد نصف كوب من اللبن بدل ١/٢ كوب من السائل الذي يستعمل في صُنع الوصفة. |
| مربع من الشوكولا (أونصة واحدة) | ٣ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو مخفوقة مع ملعقة طعام من الزبدة. |
| كوب من الحليب كامل الدسم | ١/٢ كوب من بودرة الحليب مخفوقة في نصف كوب من الماء. |
| كوب من عصير البندورة | ١/٢ كوب من معجون البندورة مخلوط بنصف كوب من الماء. |
| كوب من الكاتشاب | كوب من صلصة البندورة زائد ١/٢كوب من السكر وملعقتا طعام من الخل. |
| ١/٢ كيلو من الجوز مع قشره الخارجي | ١/٢ ١كوب ونصف الكوب من الجوز المقشّر. |
| ١/٢ كيلو من اللوز بقشره الخارجي | ١/٢ ١كوب وربع الكوب من اللوز المقشّر. |
| ١/٢ كيلو من الجبن | ١/٢ ٣ ثلاثة أكواب ونصف الكوب من الجبن المبشور. |
| ١٤ بسكوتة Cream crackers | كوب واحد من فتات البسكويت. |
| كوب من الكريما | ١/٣ كوب من الزبدة مخفوقة مع ثلاثة أرباع الكوب من الحليب الدسم. |
| كوب من اللبن الزَّبادي | كوب من الحليب الدافئ مضاف إليه ملعقة طعام من الخل أو عصير الحامض ثم يترك الخليط دون تحريك مدة ١٠ دقائق. |
| كوبان من البطاطا المهروسة | نصف كيلو من البطاطا غير المقشرة. |
| ملعقة طعام من نشاء الكورن فلاور | ملعقتا طعام من الدقيق. |

# فوائد الفيتامينات وكيف نحصل عليها

الفيتامينات تساعد على تنظيم عملية بناء الأنسجة الصحيحة وتعوض الجسم عن الأنسجة القديمة بأنسجة جديدة سليمة.

## فيتامين (أ) A

**فوائده:**

- يُقوي النظر ويحافظ على صحة العيون.
- يجعل الجلد صحيحاً أملس ويُقوّي الأسنان والعظام.
- يُقاوم التهابات الرئة وسائر الالتهابات.
- يجعل شعر الرأس قوياً متماسكاً.

**يوجد فيتامين (أ) في:**

الأجبان، الإجاص، الپاپايا، البطيخ، البقدونس، التفاح، الثوم.

الجزر (ويحتوي على كمية كبيرة جداً)، الحليب الكامل الدسم ومشتقاته، الخضار الصفراء اللون، الخوخ، الدرّاق، الزبدة، زيت السمك، السبانخ (ويحتوي على كمية كبيرة)، الكبد وخصوصاً كبد العجل (ويحتوي على كمية كبيرة جداً)، الشمَّام، صفار البيض، العنب، الكاكي أو الخرمة، الكرفس، الكريما (القشدة)، المشمش، المانغا، الهندباء.

## الفيتامين (ب) B

**فوائده:**

- يحافظ على قوة الجسم.
- يُقاوم آلام الرأس.
- يُساعد على هضم الطعام وعلى تنقية الدم.
- يُقاوم أمراض اللِّثة وفقر الدم.
- يُقاوم الرشح والتهابات القصبة.
- يُساعد على النوم.

**يُوجد فيتامين (ب) في:**

الأجبان، الأسماك، الأرز، البطيخ، البطاطا، البندورة، التفاح، التمر هندي، الثوم، حب الهال، حلاوة طحينة.

الحبوب على أنواعها (حمص، عدس، فول، فاصوليا، ذرة)، الخضار الخضراء اللون، الخيار، سميد، الفستق الحلبي والفستق السوداني، (ويحتويان على كمية كبيرة)، القشدة، القرنبيط، القمح (ويحتويان على كمية كبيرة)، الكبد، (سودا) (ويحتوي على كمية عالية جداً)، كبش القرنفل، الكرافس، الكمون، الكلاوي، لحم الأرنب (ويحتوي على كمية كبيرة)، اللحم الأحمر، اللوز، المعلاق (قلب، فشّة، كبد، طحال، كلاوي)، أناناس، ورق العنب.

## الفيتامين (ج) C

**فوائده:**

- يُقاوم الرشح والأنلفونزا.
- يُقاوم الإمساك.
- يُقاوم الإرهاق المزمن.
- يُقاوم الحزن والانقباض.
- يُساعد على هضم الطعام.
- يزيد رونق الجلد ويقوّي العضلات.
- يُساعد على تقوية لثة الأسنان.
- يُساعد على زيادة الكريات الحمر.
- يُساعد في شفاء أمراض الكلى وأمراض الكبد والمرارة.
- يُساعد على شفاء أمراض المفاصل.
- يُقاوم النزيف.

**يوجد فيتامين (ج) في:**

الأناناس، الإجاص، البقدونس، البلح، البصل، البطاطا، الپاپايا، البندورة، التفاح، الجزر، الجوافا، الجرجير.

الحمضيات على أنواعها (برتقال، ليمون مندلينا، كبّاد، بوملي، حامض الخ) الحمّص الأخضر، الفريز، الفلفل الأخضر على أنواعه، الفلفل الأخضر الحرّيف، القرنبيط (ويحتوي على كمية كبيرة جداً)، الكرز، الكزبرة الخضراء، الكرافس، الكرنب، الملفوف الأخضر (ويحتوي على كمية كبيرة)، المشمش، المانغا، الملوخية، ورق العنب، الهندباء.

## الڤيتامين (د) D

**فوائده:**

- يُساعد على نمو العظام.
- يُحافظ على صحة العضلات ويساعدها على تأدية وظيفتها.
- يُقاوم تشنج وتقلّص العضلات (أثناء السباحة أو الرياضة).
- يُساعد على امتصاص الكلسيوم في الجسم.

**يوجد ڤيتامين (د) في:**

التعرض للشمس باعتدال، صفار البيض (ويحتوي على كمية كبيرة)، الحليب الكامل الدسم ومشتقاته، الزبدة. زيت الأسماك على أنواعه (ويحتوي على كمية كبيرة جداً) السردين (ويحتوي على كمية كبيرة)، سمك الطون، الكرافس.

## مادة الحديد

**فوائدها:**

- مادة الحديد ضرورية في زيادة الكريات الحمر.
- تساعد على تقوية العضلات.
- تُقاوم الضعف العام.

**مادة الحديد توجد في:**

الأڤوكادو، البازيلا، التمر، الحمص، الخضار الخضراء اللون، الخبز، الخوخ، الدبس، السردين (ويحتوي على كمية كبيرة جداً)، العسل، الفاصوليا اليابسة على أنواعها (وتحتوي على كمية كبيرة)، الفاكهة المجففة على أنواعها، القمح ومشتقاته (برغل، سميد)، الكبد (ويحتوي على أكبر كمية من الحديد) المشمش، المكسرات على أنواعها (غير المحمصة).

## مادة اليود وفوائدها

- اليود ضروري للمحافظة على صحة الغدة الدرقية.

**وهو موجود في:**

البطاطا، السبانخ، السمك البحري على أنواعه (ويحتوي على أكبر كمية)، الذُرة، الملح البحري.

## مادة الكلسيوم

**فوائدها:**

- تقاوم تشنج وتقلّص العضلات.
- تُساعد على نمو العظام والأسنان وتُساعد الأعصاب في تأدية وظيفتها.
- تُساعد العظام على تأدية وظيفتها بانتظام.
- تُساعد على تقوية الجلد.
- تُساعد على تقوية الأظافر المتكسّرة.
- تُساعد على تقوية الشعر وجعله صحيحاً لماعاً.

**مادة الكلسيوم موجودة في:**

البطاطا، البرتقال، التين الجاف، الأجبان على أنواعها، الحليب القليل الدسم، السردين، الفاصولياء اليابسة، القريدس (ويحتوي على كمية كبيرة جداً)، اللبن الزبادي القليل الدسم (ويحتوي على كمية كبيرة).

# لائحة بالوحدات الحرارية للمواد الغذائية

| المواد | الكمية | الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| **الحساء** | | |
| حساء كريم الهليون | كوب | ١٦٠ |
| الحساء الشفاف | كوب | ٣٥ |
| حساء البصل | كوب | ١٠٠ |
| حساء الخضر | كوب | ١٠٠ |
| حساء البندورة | كوب | ١٠٠ |
| حساء البندورة مع الكريم | كوب | ٢٥٠ |
| حساء العدس | كوب | ٦٠٦ |
| حساء بالشعيرية | كوب | ٦٠ |
| حساء الأرز | كوب | ٥٠ |
| حساء البطاطا مع الحليب | كوب | ١٨٥ |
| **الخبز** | | |
| الخبز العربي الأبيض | رغيف | ٢٧٩ |
| الخبز المرقوق | رغيف | ٣١٣ |
| الخبز الإفرنجي | قطعة واحدة | ٦٠ ـ ٦٥ |
| المناقيش | رغيف | ٢٧٧ |
| سندويش جبنة | رغيف خبز افرنجي صغير | ٣٢٥ |
| سندويش دجاج | رغيف خبز افرنجي صغير | ٣٠٣ |
| سندويش معلاق | رغيف خبز افرنجي صغير | ٣١٠ |
| سندويش بيض مقلي | رغيف خبز افرنجي صغير | ٢٥٠ |
| سندويش نقانق | رغيف صغير | ٢٥٤ |
| سندويش روستو | رغيف خبز افرنجي صغير | ٤٢٩ |
| كرواسان | قطعة | ٢٧٥ |
| فلافل | رغيف عربي صغير | ٢٩٥ |
| **الألبان والأجبان** | | |
| اللّبن الزبادي | نصف كوب | ١٢٠ |
| الحليب المركّز المحلّى | نصف كوب | ٤٩٠ |
| حليب بودرة، كامل الدسم | ملعقة طعام | ٤٠ |
| حليب طازج | كوب | ١٢٠ |
| الجبن الأبيض | نصف كوب | ٦٠ |
| جبن الروكفور أو الأزرق | قطعة صغيرة | ٣٩ |
| جبن البارميزان | قطعة طعام مبشورة | ٢٠ |
| جبن الغروبير | ٣٠ غراماً | ١٠٥ |

| المواد | الكمية | الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| **الشراب** | | |
| شاي،غير محلّى | كوب | ٠ |
| قهوة، غير محلاّة | كوب | ٠ |
| قهوة، محلاّة | كوب | ٢٧ |
| عصير الخضر | كوب | ٤٨ |
| عصير البندورة | كوب | ٥٠ |
| عصير التفاح | كوب | ١٢٦ |
| شراب الكاكاو | كوب | ١٥٠ |
| المشروبات الغازيّة | كوب | ١٠٥ |
| عصير الكريب فروت | كوب | ٩٢ |
| عصير العنب | كوب | ١٧٨ |
| شراب الليموناده | كوب | ١٠٠ |
| شراب الأناناس | كوب | ١٢٠ |
| عصير البرتقال | كوب | ١١٠ |
| **الخضر** | | |
| بطاطا تشيبز | ½ كوب | ٦٠ |
| أفوكادو | واحدة متوسطة الحجم | ٢٥٠ |
| الأرضي شوكي، مطبوخة | واحدة | ٥١ |
| الباميا | ١٠ ثمرات | ٣٨ |
| البصل | ٤ | ١٠٠ |
| البصل الأخضر | ٥ | ٢٣ |
| البقدونس المفروم | ملعقتا طعام | ٢ |
| البسلّة الطازجة، مطبوخة | نصف كوب | ٥٦ |
| البطاطا المشوية | واحدة | ٥٠ |
| البطاطا المسلوقة | واحدة | ٥٠ |
| البطاطا المقلية | ١٠ أصابع | ١٣٠ |
| البطاطا اليوريه | كوب | ٢٣٠ |
| البندورة | واحدة | ٢٥ |
| الجزر، مطبوخ | نصف كوب | ٣٠ |
| الجزر، نيّئ | واحدة | ١٥ |
| الخيار | ١٢ شريحة | ١٥ |
| الخس | ٨ أوراق | ١٨ |
| السبانخ المفروم، مطبوخ | نصف كوب | ٢٣ |
| الشمندر | نصف كوب | ٤٠ |

| المواد | الكمية | الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| الفاصوليا، مطبوخة | نصف كوب | ١١٥ |
| الفلفل الأخضر | واحدة | ١٥ |
| الفطر المعلَّب | نصف كوب | ١٤ |
| الفطر المقلي | ٧ حبّات كبيرة | ٥٠ |
| الفجل | ٥ | ١٠ |
| القرنبيط، مطبوخ | كوب | ٣٠٠ |
| اللوبياء الخضراء | ١/٢ | ١٥ |
| الكوسا المطبوخ | نصف كوب | ١٩ |
| حمص بالطحينة | ١٠٠ غ | ٣٠٠ |
| ورق عنب بالزيت | ١٠٠ غ | ١١٢ |
| كوسا محشي | ١٠٠ غ | ٥٤ |
| ملوخية | ١٠٠ غ | ١٠٣ |
| تبولة | ١٠٠ غ | ١٠٨ |
| زيتون أخضر | ١٠٠ غ | ٣٠ |
| زيتون أسود | ١٠٠ غ | ٣٠ |
| اللوبياء المطبوخة | نصف كوب | ١٣ |
| الليمون | واحدة | ٣٠ |
| الملفوف غير المطبوخ | نصف كوب | ١٠ |
| الملفوف المطبوخ | نصف كوب | ٢٠ |
| الهليون | ٨ | ٢٥ |

## الزبدة والزيت

| المواد | الكمية | الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| زيت الزيتون | ملعقة طعام | ١٢٤ |
| المارجرين | ملعقة طعام | ١٠٠ |
| الزبدة | ملعقة طعام | ١٠٠ |
| الخل | ١/٢ كوب | ١٥ |

## السكّر والعسل والمربى

| المواد | الكمية | الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| السكّر البنّي | ملعقة طعام | ٥٠ |
| السكّر الناعم | ملعقة طعام | ٤٢ |
| السكّر الأبيض | ملعقة طعام | ٥٠ |
| المربّى | ملعقة طعام | ٦٠ |
| العسل | ملعقة طعام | ٦٢ |

## الأرز والمعكرونة

| المواد | الكمية | الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| الأرز الأميركي، المطبوخ | نصف كوب | ١٠٠ |
| المعكرونة المسلوقة | كوب | ٢١٨ |
| المعكرونة مع الجبن | نصف كوب | ٣٠٠ |

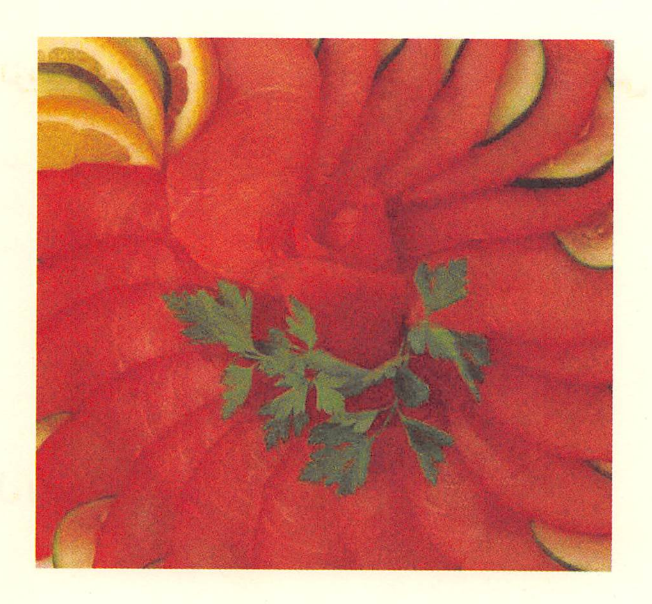
## المكسّرات

| المواد | الكمية | الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| اللوز المقشَّر | ١٤ حبّة | ١٠٠ |
| الكاجو | ٨ حبّات | ١٣٠ |
| الفستق الحلبي | ٢٠ حبّة | ٢٥٠ |
| الجوز | ٤ حبّات | ٥٠ |
| الزبيب | رُبع كوب | ١٠٧ |
| بزر بطيخ | ١٠٠ غ | ٤٥٠ |
| بزر لقطين | ١٠٠ غ | ٦٥٢ |
| حمص | ١٠٠ غ | ٣٧٦ |
| كستناء | ١٠٠ غ | ٢٠١ |
| بندق | ١٠٠ غ | ٧٣٢ |

## البيض واللحوم

| المواد | الكمية | الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| البيض المقلي بملعقة صغيرة من الزبدة | واحدة | ١٠٥ |
| البيض المسلوق | واحدة | ٧٥ |
| البفتيك | ١٠٠ غ | ٣٠٠ |
| هامبرغر | واحدة كبيرة | ٣٠٠ |
| النقانق الأجنبية | واحدة كبيرة | ١٢٥ |
| فخذ الضأن | شريحتان | ٢٠٦ |
| لحم ضأن مسلوق | قطعة كبيرة | ١٧٥ |
| لحم عجل مقلي | قطعة متوسطة | ١٨٦ |
| لحم عجل، كستليته مع كعك | قطعة متوسطة | ٢١٧ |
| كبد سودا | ٩٠ غ | ١٧٧ |
| كبة مقلية أقراص | ١٠٠ غ | ٣٣١ |
| شيش كباب | ١٠٠ غ | ٢٦٦ |
| سمبوسك لحمة | ١٠٠ غ | ٤٠٠ |

| المواد | الكمية | الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| **السمك** | | |
| سمك الترويت المشوي | ١٠٠ غ | ٢١٦ |
| سمك الطون المعلّب | نصف كوب | ٣٠٠ |
| سمك السومون (السلمون) معلّب | نصف كوب | ٢٠٦ |
| سمك السردين المعلّب | ٤ قطع | ١٠٠ |
| سمك السول (موسى) المقلي | ١٥٠ غ | ٢٤١ |
| القريدس المسلوق | ٥ | ٧٠ |
| القريدس المقلي | ٤ | ١٥٠ |
| كوكتيل القريدس | نصف كوب | ١٠٠ |
| سردين | ١٠٠ غ | ١٨٢ |
| سردين مع البندورة | ١٠٠ غ | ١٨٤ |
| سمكة حرّة | ١٠٠ غ | ١٦١ |
| **الطيور والدواجن** | | |
| الزغاليل | واحد غير محشو | ١٤٩ |
| الدجاج المشوي | نصف دجاجة | ١٢٥ |
| الدجاج المقلي | نصف صدر | ٢٣٢ |
| الدجاج المقلي | فخذ | ١٦٤ |
| معلاق دجاج | معلاق دجاجة | ١٣٠ |
| **الفاكهة** | | |
| الإجاص الطازج | واحدة | ٦٠ |
| الليمون الأفندي | واحدة | ٣٥ |
| الأناناس المعلّب | قطعة واحدة | ٧٨ |
| الأناناس الطازج | نصف كوب مفروم | ٥٢ |
| البرتقال | واحدة | ٧٥ |
| البطيخ | شريحة متوسطة | ٩٠ |
| التفاح | واحدة كبيرة | ١٠٠ |
| التمر | ٤ | ٧٥ |
| التوت الطازج | نصف كوب | ٤٢ |
| التين الطازج | ٣ | ٤٥ |
| الجوافا | واحدة | ٧٠ |
| الخرما (كاكي) | واحدة | ٧٨ |
| الخوخ الطازج | ٤ | ١٠٠ |



## أ



## ب

## ت



## ث



## ج



## ح

## ر



## ز



## س

## ش

## ص

## ض



## ط



## ع

## غ



## ف

## ملاحظة

نرجو الانتباه الى هذه العلامة (*) فهي تشير إلى وجوب الرجوع إلى الفهرس مثلاً، إذا وُجِدَت هذه العلامة بعد كلمة البندورة المقشرة، فعلى القارئ الرجوع إلى الفهرس والبحث عن كلمة بندورة، حيث يجد طريقة تقشيرها ورقم الصفحة الموجودة فيها.